Искусство выживания

Александр Владимирович Бурьяк

Искусство выживания

Предисловие

В последнее время в периодике замелькали материалы, относящиеся к проблемам выживания. Появились даже целые журналы, посвященные различным аспектам этой темы. Приветствуя тенденцию в целом и с удовольствием используя кое-что для собственной работы, не могу не отметить поверхностность некоторых публикаций.
К примеру, отпечатанный в Германии и блестящий по оформлению журнал советует покупателям, как выбирать мясо: "Консистенция продукта должна быть упругая, запах, свойственный виду мяса, без признаков порчи." Интересно, какая консистенция еще упругая, а какая уже нет, в чем состоят признаки порчи, и кто решится покупать мясо со странным запахом?
Или уважаемая и начитанная в психологии дама советует женщинам носить туфли на "шпильках", чтобы бить насильников этими "шпильками" в живот. Интересно, опробовала ли она сама свой совет: качаясь на одной "шпильке", попасть другой в живот энергично наступающему мужчине? Может, надежнее носить кроссовки и вовремя перейти на

бег? Рядом дама помещает советы девушкам, как жить после изнасилования. Для тех, кого уже изнасиловали, это, наверное, нужно, но на тех, кто собирается защищаться по ее рекомендациям, это скорее всего действует расслабляюще.
В общем, проколов в этой области хватает. Может, и в этой книге окажется что-нибудь оставляющее желать лучшего. Подход еще не устоялся. Нужна серьезная научная база. С теми же "шпильками" вопрос можно оставить открытым: добросовестность требует широких натурных экспериментов и изучения статистики.
Некоторые рекомендации пособия (выживание в боевых условиях, выживание в бедности и пр.) еще несколько лет назад могли быть восприняты как неуместная оригинальность. Сегодня, к сожалению, когда "обломки" бывшего СССР переживают глубокий экономический спад, а кое-где и кроваво дерутся между собой, эти жесткие правила становятся как нельзя кстати.
Предметом настоящей книги являются правила выживания для индивидуума. Из множества сведений, которые можно отнести к этой теме, выбрано то, что не является очевидным и не усваивается в системе обычного образования.
Некоторые рекомендации выглядят парадоксальными, странными и несерьезными, но это не значит, что они бесполезны.
Вообще говоря, всякая деятельность направлена в конечном счете на выживание, или, по крайней мере, нам так представляется. Мы рассмотрим здесь только те мероприятия, которые направлены на выживание непосредственно.
Можно выделить следующие особенности использованного в книге подхода:

1. Книга яляется не справочником, а учебником: все изложенное в ней представляется достойным запоминания.
2. Сведения излагаются в некоторой системе, облегчающей их заучивание и использование.
3. Неизбежность риска не оспаривается, но уточняются его источники и вероятности.
4. Технические самоделки не предлагаются: защита строится на основе доступных готовых средств.
5. Не избегаются интимные физиологические подробности и другие "неприличные" детали, если обсуждение их существенно для целей книги.
6. Выдерживается гуманистическая моральная направленность. Не везде это очевидно, но лишь потому, что некоторые темы до сих пор оставались вне сферы пристального общественного внимания, а может, и должны там оставаться.
7. Предполагается, что типичный пользователь книги не в состоянии уделять много времени своей подготовке к неприятностям, но хочет с малыми затратами достичь значительных результатов.

Есть необходимость обратить внимание политиков и предпринимателей на то, что спрос на средства обеспечения безопасности не так уж велик и может быть существенно расширен предложением новых вещей, созданных на новых принципах. Но для этого надо перестроить шкалу человеческих ценностей в пользу надежности существования – даже в ущерб изобилию.

Об эффективности этой книги:

То, что автор ее пребывает в благополучии, еще ничего не доказывает, поскольку таких людей и без него хватает, причем многие для этого ничего особенного не делают.

Но автор смеет утверждать, что благополучие этих людей – случайное и ненадежное, а для

обоснованной уверености в завтрашнем дне требуются специальные действия, опирающиеся на специальные знания вроде собранных в этой книге. Кроме того, исследования показывают: индивидуум, предупрежденный об опасности и изучивший соответствующую инструкцию гораздо легче переносит катастрофы и другие удары судьбы.

О переусердствовании:

Не перейдет ли особо тщательная о себе забота в какую-нибудь манию, например, манию преследования? Конечно же перейдет, если Вы не будете выполнять два условия. Вот они: быть циником и быть юмористом. Обязательно вместе, иначе может не сработать.

При написании книги использовались следующие источники:

1. Популярные пособия по действиям в опасных ситуациях.
2. "Робинзоновские" эксперименты по выживанию в дикой природе.
3. Книги и кинофильмы – детективные, "про разведчиков", про путешественников, боевики.
4. Элементы подготовки разведывательно-диверсионных подразделений.
5. Учения айкидо, карате, ниндзя.
6. Хроника аварий, стихийных действий, преступлений.
7. Инструкции по охране труда и технике безопасности.
8. Традиционные культуры, экспонаты этнографических музеев.
9. Различные "школы выживания".

10. Собственные приключения, идеи, эксперименты, обобщения.

Введение

"С теми, кто воспринимает несчастный случай как личное оскорбление, несчастный случай не происходит."
Марио Пьюзо "Крестный отец"

Вот основные правила самосохранения:

Чем Вы благополучнее (богаче, красивее), тем больше внимания Вы должны уделять своей безопасности, если хотите жить без ненужных приключений.

Доверяйте кому угодно в чем угодно, но готовьтесь парировать любые подлости.

Научитесь быть незаметным, когда обратное не требуется для зарабатывания на жизнь.

Учитесь самообладанию: в отличие от других условий выживания, это условие – необходимое.

Не болтайте. Можно быть разговорчивым, но обходить рискованные темы.

Не рассчитывайте, что другие будут действовать по правилам. Переходя улицу, имейте в виду, что водитель приближающейся мащины может быть пьяный или псих.

Соблюдайте осторожность в отношениях с государством. Оно хочет быть хорошим, но у него не всегда получается. Сомневайтесь в официальной информации. Не ждите от официальных лиц точного исполнения их обязанностей.

Будите снисходительным. Не лезьте с замечаниями к тому, кто плюнул на пол в общественном месте: у каждого человека может

быть настроение, когда хочется крушить все подряд. Если Вы не попадете под горячую руку, это желание может остаться нереализованным.

Греша против истины, хорошо запоминайте сказанное. Существенные детали можно даже записывать. Не лгите по мелочам.

Распознавайте первый звонок. Если Вы потеряли ключ, но быстро нашли его в траве перед домом, не успокаивайтесь: в Вашей системе что-то не так.

Не будьте агрессивным. Не увеличивайте количество насилия в этом мире.

Не доказывайте никому свою храбрость. Бывает, молодые люди хотят блеснуть перед девушками. В дружеской кампании каждый вообще становится безрассуднее. Люди заводят друг друга избитыми репликами, вроде "кто не рискует, тот не пьет шампанского", потом совершают "подвиг" и оставшуюся жизнь проклинают свою глупость.

Будьте индивидуалистом. Хотя бы и тайным. Развивайте в себе вкус к противоречию. Не бойтесь оказаться белой вороной. Один из способов себя угробить – жить, как все.

Заботьтесь об имидже. Честь – это капитал. Выгодно пристройте свою верность: найдите корпорацию, которая хорошо за нее платит.

Имейте ходовую хорошо оплачиваемую профессию.

Делайте запасы.

Заводите друзей.

Не будьте принципиальным. Мир погубят упрямцы, не желающие приспосабливаться к ситуации. Ваш единственный абсолютный принцип – выживание.

Верьте в свою звезду. Это единственное, во что стоит верить.

Расчитывайте только на себя. Не ждите, что врач Вас вылечит, а милиционер защитит.

Будьте упрямым, когда дело касается выживания. Плюйте на условности.

Не бойтесь смерти. Это однократный акт. Вы даже и не вспомните.

Готовьтесь к Моменту, когда потребуется напряжение всех сил.

Поддерживайте в себе постоянную готовность к подвигу. (Не имеется в виду самопожертвование, которое в очень многих случаях является противоестественной глупостью.)

Заботьтесь о душе. Искупайте грехи. По возможности не грешите. Загробная жизнь не исключена.

Классификация приемов выживания.

Приемы выживания можно классифицировать различным образом.

По источникам опасности: стихийные бедствия; технические аварии. животные и растения; другие люди;

Вы сами и т.д.

По опасным факторам: механические воздействия; тепловые воздействия; электричество; ядовитые вещества; радиация; болезни и т.д.

По месту: жилище; рабочее место; армия; тюрьма; городские джунгли; транспорт; природная среда: лес, пустыня, море и т.д.

По ситуации: война; стихийное бедствие; экономический кризис; полоса личных неудач и т.п..

По обеспечиваемым потребностям: питание; очищение; сон; температурный режим и т.д.

По содержанию приемов: запасание; дублирование; защитные приспособления; аварийный комплект; маневр и т.д.

Различные сочетания классификационных признаков дают ситуации, имеющие разную вероятность и значимость. Упорядочение сведений в этой книге производится по наиболее типичным ситуациям. Организация сведений, относящихся к выживанию.

В совокупности сведений, имеющих отношение к выживанию, можно выделить следующее: нужное для всех и нужное для

некоторых; очевидное и неочевидное; важное и неважное; то, что надо удерживать в памяти, что надо иметь под рукой, про что надо знать, где можно найти при необходимости.

В памяти следует хранить то, что нужно часто или требуется в ситуациях, когда нет возможности заниматься чтением.

Среды

Безопасность жилища.

Воры.

Не храните все ценности в одном месте.

Места хранения ценностей должны быть необычные, неброские и не "засвеченные" в детективах (в то время как одни анализируют криминальные истории для "искусства выживания", другие, возможно, по тому же материалу дорабатываю свое "искусство преступления").

Где проникший в чужую квартиру вор ищет спрятанные ценности прежде всего? По опросам американских домушников приоритеты у них такие: корзина с грязным бельем; платьяной шкаф, матрасы; ночной столик, шкаф в ванной комнате; шкаф для обуви; холодильник; стиральная машина; микроволновая духовка.

Деньги и документы кладите в плотно закрываемые металлические емкости. Это спасет их при небольшом пожаре. Храните их повыше – на случай затопления.

Если Вы живете на первом или на последнем этаже или имеете балкон, закрывайте форточки при оставлении пустой квартиры.

Наружную сторону входной двери оформите попроще: без кожи без бронзы, без таблички "доктор наук".

Перед уходом оставляйте включенную лампу. Включенное радио не оставляйте: это настолько избитый прием, что пустые квартиры можно отыскивать по орущему за дверями радио.

Укрепите косяк двери и дверь хотя бы в местах размещения замка и петель. Поставьте второй замок и имейте про запас третий замок на случай поломки первых двух.

Для отпугивания преступников можно оборудовать псевдосигнализацию. У Вас, конечно, есть двергой звонок. Переделайте его так, чтобы он включался также при открывании двери.

Нападение.

Сделайте в двери "глазок".

Затасканным приемом кинобоевиков стала стрельба по дверному "глазку". Если Вы нажили врагов, способных на такое действие, придется поставить перископ или бронировать дверь.

Держите в прихожей тяжелый длинный предмет, например, швабру.

В квартире в разных неприметных, но доступных местах имейте тяжелые или острые предметы для использования в качестве оружия: гантелю, большую отвертку, гаечный ключ, гимнастическую палку и т.д.

Есть простой способ проверить, посещалась ли квартира: прислоните к двери возле косяка

сгоревшую спичку так, чтобы спичка свалилась при открывании двери.

Задвигайте шторы, если включаете свет.

Если вы строите собственный дом, вспомните традицию рыцарских замков. Ваш дом должен быть Вашей крепостью. Окна первого этажа сделайте узкими или укрепите решетками. Не оставьте возможности легко подобраться к окну второго этажа, проникнуть на чердак или на крышу. Используйте на окнах ставни или наружные жалюзи. Пространство перед дверью должно быть обозреваемо изнутри. Проройте потайной подземный ход. Устройте колодец под домом. В доме-крепости наружная дверь должна открываться наружу. Тогда ее труднее вышибить извне сильным ударом.

Сделайте несколько тайников для хранения ценностей.

Оставьте тайные проходы в стенах.

Постройте замаскированное укрытие типа бомбоубежища.

Безопасность сна.

Запирайтесь на ночь. Если Вы не уверены в недоступности своей комнаты для посторонних, приготовьте какие-нибудь сигнализирующие сюрпризы. Прислоните трость к двери так, чтобы трость упала при попытке открыть дверь. Протяните нить от дверной ручки к кружке на краю стола. Положите какой-нибудь предмет на ручку двери. Поставьте бутылку на пол у двери.

Защита от пожара.

По возможности обходитесь без ковров, "дорожек", линолеума и штор. Шторы способствуют распространению огня через окна. Синтетические материалы выделяют при горении очень ядовитый дым.

Если есть возможность, обейте наружную дверь металлическим листом и покрасьте его под кожу.

Загореться может Ваш собственный телевизор или холодильник. Ставьте эти устройства подальше от того, что хорошо горит. Не кладите возле них книги, газеты. Особенно коварен холодильник: ведь он остается включенным, когда Вас нет дома. Ставьте холодильник на кафель, асбестовый коврик или лист алюминия: погорит и перестанет.

Уезжая надолго, выключайте холодильник вообще. Можете выключать, уходя на работу: заполненная и обледеневшая морозильная камера закрытого холодильника размораживается часов 10.

Приготовление к пожару.

Запасите литров 20 воды в канистре. Вода пригодится и для других целей, которых выявится очень много, когда сломают водопровод.

Приобретите автомобильный огнетушитель.

Имейте наготове у окна толстую веревку для спуска на нижний этаж или на землю. Ханс Кристиан Андерсен всегда возил с собой такую веревку – после того, как его друг сгорел заживо из-за того, что не решился прыгнуть с верхнего этажа.

Действия при пожаре.

При пожаре не торопитесь открывать двери, окна: свежий воздух усилит горение.

В начале тушения пожара выделение дыма может увеличиться.

При распространении дыма через лестничные клетки наиболее задымленными оказываются, как правило, верхние этажи.

Противогаз защищает от дыма, но не защищает от угарного газа, если не применять специальный гопкалитовый патрон.

В зданиях с "коридорной" планировкой огонь распространяется по коридорам со скоростью до 5 метров в минуту.

При высокой температуре пожара уменьшается прочность перекрытий, и они могут обрушиться. Обвал может случиться и после пожара, поскольку после снижения температуры прочность перекрытий уже не восстанавливается. Перекрытия обрушаются также из-за скопления на них воды, которой заливался огонь.

Пожар в высотном здании.

Через 5 минут после начала пожара огонь через лестничные клетки распространяется на все этажи выше места пожара.

Через 20 минут после начала пожара огонь может начать распространение на следующие этажи – через окна, вентиляционные каналы и т.п.

При включении внутренней системы оповещения о пожаре все лифты (в зданиях с десятью и более этажами) переходят в режим "Пожарная опасность": кабины опускаются на первый этаж без остановки и там блокируются. Есть опасность того, что кабины застрянут на одном из верхних этажей или между этажами.

В многосекционных жилых зданиях есть переходы из секции в секцию через балконы. С пятого этажа и выше балконы связываются пожарными лестницами.

Наиболее опасны пожары в верхних этажах: водяным насосам не хватает мощности, пожарным лестницам не достает длины.

Подготовка к отсутствию воды.

Запасите литров 20 воды в канистре. Чтобы в воде меньше размножались бактерии, добавьте в нее йода или марганцевокислого калия.

Запасите для питья бутылок 10 минеральной воды, пепси-колы (или другого напитка, который долго хранится).

Имейте лосьон для кожи, чтобы обходиться без умывания.

Не допускайте накопления грязной посуды и грязного белья: водопровод может иссякнуть в любой момент.

Очистка воды.

Водопроводную воду надо перед кипячением, поливкой растений несколько часов отстаивать. При этом хлор и радиоактивный родон частично улетучиваются, примеси осаждаются, структура (есть у воды такая!) становится более благоприятной для усвоения организмом. Наливайте воду из крана, например, в 3-литровые банки. Воду со дна банок не используйте. Ваши отстойники -это и дополнительный запас на случай проблемы с водопроводом.

Информация для женщин: следует подмываться только кипяченой водой. Водопроводная вода

содержит бактерии, грибки, способные вызвать заражение слизистой оболочки, а также ядовитые химические вещества, раздражающие слизистую и облегчающие заражение.

Подготовка к отсутствию электрического напряжения в сети.

Держите наготове электрический фонарь, спички, свечки -в таком месте, которое Вы быстро найдете в темноте.

Батарейки ("элементы питания") для фонаря запасите часов на 6 работы и периодически обновляйте запас по в соответствии со сроком хранения. Лучше потратиться на запас, чем в критический момент оказаться с тусклым фонарем.

Для надежности имейте два фонаря, а к ним – запасные лампочки. Держите фонари в разных местах – хоть один да найдете.

Храните запасные батарейки в холодильнике.

От долгого хранения батарейки высыхают. Некоторые их типы можно привести в норму добавлением нашатырного спирта внутрь через дырочку в битумной заливке. Запаситесь концентрированным нашатырным спиртом.

По возможности не пользуйтесь лифтом, иначе можете надолго задержаться между этажами.

Не рассчитывайте на электрическую сигнализацию, питаемую от сети.

Не набивайте холодильник скоропортящимися продуктами, если не имеете наготове технологию аварийного консервирования.

Подготовка к отключению центрального отопления.

Держите в кладовке компактную походную дровяную печку. При аварии системы отопления выходите на поиски дров первым.

Не выбрасывайте старые газеты. Покупайте книги.

Имейте про запас электрическую печку. Запаситесь электрической грелкой для обогрева постели.

Элементарная электрическая печка – электрическая спираль, обмотанная вокруг кирпича.

(Если холодно, включайте электроприборы – телевизор и т.д.-в конечном счете они производят тепло.)

Подготовка к отключению газа.

Если у Вас газовая плита, купите электрическую плитку.

Запаситесь туристским примусом и бензином для него. Или же закупите сухой спирт. Чтобы экономно использовать сухой спирт, его надо сжигать в специальной печке, которую можно купить или сделать.

Бензин быстро испаряется из неплотно закрытой посуды, а также через микропоры пластмассовой посуды. Небольшое количество бензина лучше хранить в стеклянной бутылке с плотной пробкой.

Недогоревший затушенный сухой спирт образует много дыма с неприятным запахом. Тушите спирт, плотно прикрывая, например, кружкой.

Ключи.

Имейте запасные ключи и храните их вне дома, но не под ковриком.

Навесьте на связку ключей побольше брелоков: если потеряете – легче искать.

По возможности не держите ключи в сумке. Крепите их цепочкой к поясу и носите в кармане штанов.

Если потеряли ключ неизвестно где, меняйте замок.

Не оставляйте ключ в замочной скважине, тем более с наружной стороны двери. У ключей должно быть 2-3 фиксированных места: например, в правом кармане штанов и в ящике письменого стола.

Закрывая замок нарезным ключом, обратите внимание, чтобы щель для ключа осталась после извлечения ключа в "нейтральном" положении. В противном случае цилиндр замка можно повернуть на один оборот просто монетой или ножом.

Даже на минуту не выходите из квартиры, не удостоверившись, что взяли ключ. Даже если кто-то остается дома. Чем всякий раз высчитывать, кто будет открывать Вам дверь, проще завести привычку брать ключ. Сводите безопасность к простым привычкам.

Автоматический замок опасен тем, что Вы можете нечаянно "захлопнуть" дверь, не взяв ключей. Лучше иметь замок, закрываемый ключом: он отнимает некоторое количество времени, зато не забудете ключ.

Не берите ключи в баню, или держите их там в руке, или вешайте их на шею, или не ходите в баню.

Защита от прочих факторов.

Не вешайте книжную полку над тем местом, где сидите или спите, поскольку она может оборваться.

Не вбивайте в стены гвозди для вешания предметов. Лучше для этого подходят пластмассовые крючки со скругленными краями. На всякий торчащий из стены гвоздь можно когда-нибудь напороться.

Если Вы жгли огонь в печи или камине, опасайтесь угарного газа. Он образуется при рано закрытом дымоходе от тлеющих углей. Не топите печь поздно вечером: угли должны потухнуть до того, как Вы ляжете спать.

Не используйте газовую плиту при закрытой форточке.

Без крайней нужды не применяйте газовую плиту для отопления.

При сгорании газа образуется много водяного пара. Это глупость – сушить белье над газовой плитой.

Подготовка ко всему.

Не выбрасывайте старую одежду и обувь, если их можно еще носить. Храните запас вне дома. Спрячьте на даче. Сложите в полиэтиленовый мешок и закопайте в лесу.

Не выбрасывайте испорченные устройства, треснувшие чашки и т.п., пока есть куда ставить.

Если случится глобальная катастрофа, никто не сможет послать Вам свои обноски в "гуманитарную помощь".

Независимость от цивилизации.

У собственного дома есть достоинства и недостатки.

На личной территории можно сделать следующее:

1. Выкопать бассейн для сбора дождевой и талой воды. Вода пригодится для полива огорода и для тушения пожара. В бассейне можно разводить рыб.
2. Сделать в подвале теплоизолированный ледник. Поместив в него зимой килограммов 500 снега, Вы сможете все лето обходиться без холодильника.
3. Покрасить южную сторону дома в черный цвет, сделать окна на южной стороне. Это позволит лучше использовать солнеч ное тепло для обогрева дома.
4. Воду для купания, для мытья посуды нагревать от солнца. Для этого нужен накопительный бак черного цвета, установ ленный в солнечном месте.
5. Метан, выделяющийся в сортире от разложения, использовать в газовой плите. Позаботьтесь, чтобы газ не поступал смешанный с воздухом, иначе взорвете сортир.
6. Мусор частично сжигать в камине, обогревая тем самым жилище.
7. Проветривая комнаты, загонять вентилятором использованный воздух в пристроенную к дому теплицу. Растениям как раз нужен углекислый газ.
8. Раскошелиться на ветряной двигатель.

Если не применять специальные меры, а строить дом "как все", можно усугубить некоторые проблемы. Собственный дом опасен тем, в нем скорее можно стать жертвой нападения и труднее позвать на помощь. Еще такое жилище дороже стоит и больше требует затрат на отопление.

Безопасность на улице.

На улице Вас ожидают многие неприятности: ограбление, кража, наезд транспортного средства, падение тяжелых предметов на голову и т.д.

Чтобы с готовностью встретить уличные опасности, не ходите по улице с наушниками, то есть не слушайте попутно магнитофон или радио: можно не услышать приближающийся автомобиль, подкрадывающегося сзади негодяя или чье-то последнее предупреждение.

На тротуаре.

На тротуаре безопаснее посередине. Если Вы идете близко к стенам домов, на голову может что-нибудь упасть. Если слышите шум сверху, не задирайте голову, а ускорьте шаг: возможно это скрипит последняя арматура обваливающегося балкона.

Если Вы идете слишком близко от проезжей части, Вас может задеть автомобиль, вынесенный аварией на тротуар. Был случай, когда прохожего убило штангой тролейбуса, у которой лопнула рессора.

Не маневрируйте на перекрестке вблизи заворачивающего транспорта: у автобуса траектория борта может опасно отличаться от той, которую вычислите Вы. Подпираемые сзади такими же торопливыми, Вы не сможете отскочить, даже если успели бы.

Ожидая зеленого света на переходе, стойте подальше от края тротуара: перекресток – самое аварийное место.

Не вскакивайте в дверь транспорта, которая вот-вот закроется: может статься, что успеет только

Ваша нога. В лучшем случае Вас протащит несколько метров в опасной близости колеса.

Не наступайте на люки: они могут перевернуться под Вами.

Не футбольте предметы: они могут оказаться тяжелее, чем Вы думаете.

В толпе.

Бойтесь толпы в любом месте: в автобусе, на митинге, в очереди, в кинотеатре и т.д. Старайтесь не мешаться с человеческой массой.

Толпа лишает Вас маневра в случае опасности. Она может раздавить Вас в вертикальном положении, или уронить и пройтись по Вашим ребрам, или выдавить Вами витрину, или сломать Вами поручни ограждения.

При опасности сдваливания держите напряженные предплечья горизонтально прижатыми к ребрам с боков, кулаки сжатые. Это предохранит Вашу грудную клетку от сминания.

Толпу образуют следующие эмоции: ажиотаж, ненависть, поклонение, страх. Распознайте начало "сгущения туч" и смените свое местонахождение.

Уличные кражи.

Если Вы носите сумку через плечо, помещайте ее не сзади, а сбоку или даже спереди. Перебрасывайте лямку через голову. Обычный прием грабежа в цивилизованных странах – срывание сумки проезжающим мотоциклистом. Такое происшествие более вероятно, если Вы идете по ходу транспорта, то есть проезжая часть – слева от Вас.

Деньги и документы держите во внутренних карманах, но поглубже. Если на Вас пальто и пиджак, то бумажник прячьте во внутренний карман пиджака. Приемы извлечения бумажника из внутренних карманов хорошо отработаны у профессионалов. Самый уязвимый карман – задний на брюках. Воры называют его "чужой карман".

Пуговицы, или "молнии", или кнопки лучше иметь на всех наружных и внутренних карманах.

Храните деньги в нескольких местах. Основную сумму держите не в бумажнике.

Имейте секретную емкость для денег: кожаный мешочек на шнурке, вешаемый на пояс или на шею.

Не носите дорогие вещи в открытой сумке сверху: их могут вытащить. Впрочем, могут вырвать у Вас и саму сумку.

Нападение.

Можно прожить полноценную жизнь, ни разу не участвуя в драке. Для этого вовсе не надо вытирать с лица чужие плевки и спасаться бегством при малейшей опасности.

Самозащита должна строиться, как минимум, на одном из следующих факторов: физическая сила; ловкость; быстрый бег; оружие; броня (бронежилет и т.д.); численность (ходите толпой); связь (возможность быстро вызвать помощь); психическое воздействие; предвидение.

Рассмотрим предвидение, как фактор самозащиты, наиболее достойный интеллектуала.

Одевайтесь проще.

Не ходите ночью.

Не ходите один.
Выбирайте людные освещенные улицы.
Ходите быстро: тогда меньше опасности со спины, и кроме того, Вы будете создавать впечатление энергичности.
Интересуйтесь тем, что делается сзади. На автобусной остановке и т.д. стойте так, чтобы за Вашей спиной никого не было, а лучше – и не могло быть вообще.
Обходите стороной компании, других прохожих. Не всматривайтесь в них: пристальный взгляд раздражает не только орангутангов.
Имейте что-нибудь длинное тяжелое заметное: зонт, трость.
Если к Вам в безлюдном месте обращается прохожий, остановитесь подальше (а лучше не останавливайтесь вовсе), отвечайте вежливо: "Извините, не знаю","Извините, тороплюсь" и т.д. Опасайтесь даже невинных просьб.
Если Вы уверены в своей скорости, а репутации Вашей ничто не грозит, сматывайтесь не стесняясь. В опасных местах переходите на бег заранее.
Имейте два кошелька. Один – с небольшой суммой – для умиротворения грабителей и побирающихся приятелей.
Вот возможные защитные приспособления для улицы: свисток, заточенная отвертка, заточенная металлическая расческа, свинцовый шарик граммов на 50, хлопушка помощнее, соль в коробочке (которую можно открыть одной рукой в кармане), баллончик со слезоточивым газом.
Если вознамерившийся напасть на Вас субьект не имеет стреляющего оружия, ему нужен предлог, чтобы приблизиться к Вам. Он может, например, поинтересоваться, который час, или попросить монету для телефона. В тот момент, когда Вы будете

всматриваться в свои часы или рыться в тощем маскировочном кошельке, он ударит Вас по голове.

Если Вам очень захотелось помочь незнакомому человеку в безлюдном месте, хотя бы держите дистанцию. Прежде чем откликнуться на просьбу, вглядитесь в того, кто к Вам обращается, и вообще осмотритесь. Иногда для отвлекающего маневра используют соблазнительных девиц или маленьких деток, а действительный инициатор ночного происшествия подкрадывается в это время сзади.

В последнее время становится популярной атака посредством баллончика со слезоточивым газом. Такой баллончик можно до последнего момента прятать в ладони. Соблюдайте дистанцию при случайных уличных разговорах. Если беседующий с Вами подозрительный индивидуум поднимает руку, немедленно уклонитесь всторону. Для этого надо с самого начала держать ноги пошире и чуть согнутыми.

Безопасность на колесном транспорте.

По американской статистике аварий, самый безопасный транспорт – автобус. В салоне автобуса ближнего следования шанс попасть в аварию со смертельным исходом – 1 против 5 миллионов. Это в 100 (!) раз меньше, чем за рулем собственного автомобиля. Шанс погибнутьв авиакатастрофе – 1 против 1,6 миллиона.

Меньше ездите. Селитесь ближе к месту работы и к разным благам. Ходите пешком.

Не ездите в периоды особо интенсивного движения.

Пики аварийности на дорогах: в сутках: 19 часов (усталые массы едут с работы домой); в неделе: пятница (усталые массы едут на дачу); в году: август (усталые массы едут в отпуск);

В легковом автомобиле.

Заднее сиденье безопаснее переднего.

Середина заднего сиденья безопаснее края.

Отрегулируйте привязной ремень по своим габаритам. Должно быть тесновато, иначе при столкновении инерция выдернет Вас из ремня.

Действия при лобовом столкновении:

Если сидите сзади, упритесь руками и ногами в переднее сиденье, прижмите голову к рукам.

Если сидите спереди, упритесь в передний щиток, но не в стекло (!).

Самые частые и самые опасные травмы – травмы головы. Надевайте если не шлем, то толстое кепи. Садясь в машину, не снимайте головной убор, а натяните потуже.

Если автомобиль вот-вот опрокинется – пригнитесь к сиденью и держитесь за него рукой. Не хватайтесь за ручку двери -дверь может быть сорвана.

Если автомобиль упал с моста в воду, не паникуйте и не дергайтесь: ждите, пока салон заполнится

водой, вдохните остатки воздуха и выбирайтесь вплавь.

В автобусе, троллейбусе, трамвае.

Середина салона – самое безопасное место.
Лучше сидеть спиной вперед: меньше риска в случае резкого торможения.
Если сидите лицом вперед, то разобьете голову о спинку кресла, которое перед Вами.
Сидеть по правому борту – безопаснее, чем по левому: подальше от встречного потока транспорта.
Если стоите, размещайте точки опоры (две ноги, руку на поручне) так, чтобы их вертикальная проекция на пол образовывала треугольник большой площади.
Заранее выберите, куда будете падать в случае столкновения, а также кто и что упадет на Вас.
Кладя груз на полку над головой, учитывайте, что он может упасть на голову именно Вам.
Держаться за поручни обязательно – даже если не качает. Когда качнет, будете хватать руками воздух.
Качания поперек движения – чаще. Но резкое торможение опаснее резкого поворота.
Если Вы упали в воду как пассажир общественного транспорта, то главная опасность для Вас – не вода, а другие пассажиры. Они забьют все выходы своими телами. Оставайтесь на месте, пока салон не заполнится водой, потом выбирайтесь через форточку. Если нет рядом открытой форточки, выберите позицию для выбивания окна ногой и хлажнокровно ждите. Дышите чаще и глубже, чтобы насытить организм кислородом.

В поезде.

Середина поезда – самое безопасное место.
При резком торможении неизбежно падение с полок (не только верхних!), которые со стороны конца поезда. Меняйте место, или привязывайтесь, или делайте барьер из натянутой веревки. Когда Ваша семья занимает все купе, это устроить просто. В противном случае такое мероприятие превращается в подвиг. Выход может быть такой: рассказать попутчикам кровавую историю с десятками разбившихся – выдуманную или реальную (каждый год случается!)- и предложить взять пример с Вас.
Заранее решите, чем выбивать окно в случае аварии – ногой в туфле или тяжелым предметом из своего багажа.
Если в воздуховоде под крышей вагона накопилась пыль, то при пожаре вагон может быть охвачен пламенем за несколько минут.

В устройствах для подъема и спуска.

По возможности не пользуйтесь лифтом, фуникулером и другими техническими средствами, авария которых может плохо для Вас кончиться. Если рядом с лифтом есть лестница, а рядом с фуникулером -тропинка, такое самоограничение будет полезно в том числе для Ваших ног. Вообще, люди неумеренно используют много разных вещей, без которых жизнь была бы здоровее и безопаснее.
В лифте на Вас могут напасть. Правда, на темной лестнице -тоже. Делайте выбор по обстоятельствам. Будьте осторожны, заходя в лифт: можно второпях ступить в пустую шахту, и испытать ощущение

полета, о котором Вы уже никому не успеете рассказать.

Безопасность в море.

На судне.

Быстрый переход на спасательное средство должен быть подготовлен заранее.
В хорошую погоду на палубе безопаснее, чем в каюте.
Безопаснее та каюта, которая ближе к выходу на палубу.
Постоянно имейте на себе или при себе (в сумке) что-нибудь достаточно плавучее. Можно носить под одеждой пенопластовый пояс или ненадутый спасательный жилет из прорезиненной ткани.
Свои приготовления можно замаскировать и сделать необременительными: в чемодан, сумку или рюкзак сложите мягкие вещи, предварительно завязанные в мешок побольше – полиэтиленовый или из прорезиненной ткани. За этот поплавок Вы будете держаться, оказавшись за бортом.
Укладываясь спать, держите наготове фонарь, нож и аварийный запас.

За бортом.

Сбросьте обувь и все, что не плавает.
Если плыть некуда (берега не видно), то одежду не сбрасывайте: в ней чуть-чуть теплее.

Пить морскую воду категорически не рекомендуется. Первоначально она приносит облегчение, но в организме очень быстро накапливается натрий, и катастрофически разрушается обмен веществ.
Для удержания на поверхности воды достаточно иметь спасательное средство с плавучестью 1 кг. Для удержания головы над водой нужна плавучесть 6 кг.
Чтобы оттянуть наступление гипотермии (переохлаждения), надо держать голову над водой. Голова – наиболее выделяющая тепло часть тела.

При температуре воды 4 градуса время выживания 30 минут. При температуре 10 градусов – 2 часа, если плыть, и 4 часа, если "сжаться" и не двигаться. Если Вы подожмете колени к животу, сложите руки на груди, Вы на 50% удлинните срок выживания. Движение в воде (в отличие от движения в воздухе), не способствует согреванию, а наоборот. При температуре 10 градусов хорошим пловцам до наступления гипотермии удается проплыть до 1,5 км, плохим – не более 100 м.
Если Вы оказались в воде не один, соберитесь в плотную кучу. Вы будете греть друг друга, и, кроме того, станете заметнее.
Вероятность нападения акул весьма незначительна по сравнению с опасностью утонуть или погибнуть от переохлаждения.
Выбравшись из холодной воды, не спешите восстановить ток крови в конечностях: прилив холодной крови к сердцу может вызвать его остановку.

На спасательном плоту.

Если в результате катастрофы Вы оказались на спасательном плоту или в лодке на большом удалении от берега, настраивайтесь на месяц плавания.
Если солнце припекает, сделайте защитный навес, охлаждайте тело морской водой.
Если холодно, надо выжать одежду, удалить воду со дна плота (последние капли – губкой или тряпкой), защитить внутреннее пространство плота от брызг.
В аваарийном комплекте, помимо всего прочего, должны быть: несколько ножей; брусок для заточки ножей; ручные гарпуны; материалы: липкая лента, куски прорезиненной ткани, веревки различной толщины, проволока; губка – для собирания воды; подводное ружье; проволочные поводки для рыболовных крючков; полиэтиленовые мешки; различные герметично закрывающиеся емкости; капроновый чулок – для изготовления сачка; сачком можно собирать планктон.

Острые предметы опасны для резиновой надувной конструкции. Надутую камеру может проткнуть острый плавник рыбы или торчащий из рыбы гарпун.

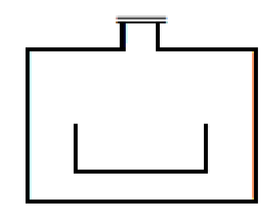
Другие опасности для маленького судна:

1. Разбиться в шторм о рифы или при попытке высадиться на берег.
2. Подвергнуться нападению крупного животного или просто столкнуться с ним.
3. Провалиться в глубокую впадину между волнами и оказаться глубоко под водой.
4. Наткнуться в шторм на крупный плавающий предмет, например, бревно.

5. Встретиться с "волной-убийцей" – особо высоким водяным вихрем, который в несколько раз превышает обычное волнение.
6. Оказаться на пути крупного судна.
7. Износиться от непрерывно чередующихся напряжений и развалиться. Гарантийный срок службы надувного спаса тельного плота – около 40 суток. Потом начинается расползание клеенных стыков.

Добывание пресной воды.

При минимальной активности средний взрослый человек может без питья воды сохранить жизнь в течение 5 суток.
Морская рыба внутри "пресная". Если у Вас избыток рыбы, можно выжимать из нее воду.
Подготовьтесь к сбору дождевой воды на тенте плота. Если тент сделан из материала, который не является химически нейтральным, вода будет загрязнена, и Вы можете отравиться. Чтобы собирать чистую воду, надо покрыть тент сверху полиэтиленом.
Воду можно получать конденсацией из воздуха.
Запаситесь серийно изготовленными опреснителями. Если таких нет, то конструкция опреснителя определяется тем, что окажется у Вас под рукой. Основная идея конструкции: пар конденсируется на холодных стенках сосуда.



Поместите в стеклянную банку или в полиэтиленовый мешок темную емкость с соленой водой. Банка должна охлаждаться забортной водой. Если нет волнения, можно просто опустить банку за борт. С внутренней емкости вода будет испаряться, конденсироваться на стенках банки и стекать вниз. Банка должна быть плотно закрыта.

Питание.

Внутренности животных богаче витаминами, чем мясо (мускулы).

Избыток мяса можно резать на тонкие ломтики и сушить.

Съедобны моллюски, которыми обрастает любой плавающий предмет. Можно специально опускать в воду предметы для привлечения моллюсков.

Летучие рыбы не только съедобны, но и вкусны в сыром виде.

Вызов помощи.

На современных больших судах вдали от берега наблюдение за окружающей обстановкой ведется плохо, тем более если включен "автопилот". При встрече с судном спасательный плот скорее всего не будет замечен, даже если подавать сигналы. Выбирая окраску для судна и спасательного снаряжения, учитывайте: самый заметный цвет днем – оранжевый, ночью -белый.

Если в аварийном комплекте Вашей лодки есть сигнальные ракеты, то дымовые ракеты надо испльзовать днем, осветительные – ночью, а наоборот – бесполезно.

В солнечную погоду можно подавать сигнал (например, летчику) зеркальцем. Для выбора направления используйте палец вытянутой руки: держите зеркальце у виска, пальцем заслоните цель, направьте зеркальце так, чтобы отраженный солнечный луч задевал палец.

Частоты аварийных радиомаяков: 121,5 и 243,0 МГц.

Сигнал SOS передается так:

...– ––...

Примитивная навигация.

Широта любой точки на земном шаре определяется как угол между Полярной звездой и горизонтом. Приспособление для измерения угла можно сделать, например, из проволоки. Свяжите равносторонний треугольник. 60 градусов – любой внутренний угол этого треугольника. 30 градусов - угол между любой стороной и линией к середине другой стороны.
Долгота любой точки Земли определяется по разнице времени между проходом солнца через зенит для этой точки и проходом через зенит для Гринвича (городка под Лондоном). За 1 час солнце проходит 15 градусов географической долготы. Для определения долготы нужны часы, показывающие правильное время для известного часового пояса.
На морской карте аварийного комплекта надо пометить основные судоходные пути и маршруты миграции птиц.
О близости суши можно узнать по следующим признакам: изменение конфигурации волн; кучевые облака, поднимаемые тепловыми потоками воздуха

над сушей; изменение цвета воды из-за выноса частиц в дельте большой реки; появление птиц, которые не являются особо дальними летунами.

Надежное судно.

Если Вы собрались строить собственное небольшое судно или хотите воспользоваться готовым, то примите во внимание следующие конструктивные особенности, делающие судно надежным:
1. Непотопляемость: водонепроницаемые переборки; легко выгружаемый балласт; остойчивость; самопроизвольное возвращение к нормальному положению после переворачивания; непотопляемое снаряжение: герметичная прочная упаковка всех запасов.
2. Особая жесткость или особая эластичность: любое из этих качеств позволяет переносить столкновения.
3. Заметность: яркая окраска; габаритные огни и подсветка паруса и корпуса ночью.
4. Управляемость: возможность лавирования (движения против ветра под парусом); возможность управления при сильном волнении; возможность ремонта и компенсации поломок в средствах управления.
5. Быстроходность.
Вот неочевидные конструктивные особенности надежного спасательного плота (очевидные учтут без Вас): тент, приспособленный для сбора дождевой воды: материал тента химически нейтрален, и есть сток в емкость для воды; закрытые прозрачной пленкой окошки со всех сторон тента: можно наблюдать все стороны горизонта, и вода не заливает плот; дно плота не

прогибается: прогибы привлекают рыб и могут быть атакованы акулой.

Безопасность в самолете.

(В основном по книге: Д.А.Джонсон "Советы авиапассажирам", 1989)

Садясь в самолет, имейте при себе наполненную водой флягу и весь дежурный набор для выживания, скорректированный по сезону и условиям полета. Если полет будет проходить над водой, возьмите с собой что-нибудь достаточно пловучее, например, просто завяжите "ручной багаж" в прорезиненный мешок, а его уж замаскируйте в сумке.
В случае аварийной посадки безопаснее середина салона. Пересядьте туда, не дожидаясь происшествия, если есть свободные места, потому что когда обьявят аварийную ситуацию, середина окажется в дефиците.
Уточните, где находится аварийный выход, какие способы эвакуации из салона предусмотрены, есть ли кислородные маски и как пустить в них кислород, какие есть средства спасения на воде. Контейнеры с масками обычно крепятся к потолку или к спинке переднего кресла.
В качестве спасательных плавучих средств обычно применяются нижние кресельные подушки,

надувные жилеты (находятся под креслами), надувные трапы, надувные плотики.
Садитесь ближе к выходу из салона или к аварийному выходу. Может иметься аварийный выход на крыло. Им можно воспользоваться при пожаре на земле и при посадке на воду.
Отрегулируйте привязной ремень по своему телу, потренируйтесь в быстром застегивании и расстегивании. Слабины быть не должно. Не отстегивайтесь в течение всего полета, иначе при внезапном маневре или попадании в воздушную яму можете оказаться на потолке. По этой же причине ходить по салону – опасно. Пристегните соседа, иначе он может упасть на Вас с потолка.

Аварии при взлете и посадке.

На время взлета и посадки наденьте пальто – если оно из трудновозгораемого материала (шерсти, кожи). В сучае пожара оно обеспечит Вам некоторую защиту.
Не надевайте туфли на тонких каблуках: каблуки могут проткнуть аварийный надувной трап.

При риске аварийной посадки позаботьтесь, чтобы на полке над Вами не было ничего жесткого и тяжелого. Свой багаж держите под креслом или на коленях.
При аварийной посадке замотайте голову какой-нибудь одеждой, закройте лицо руками и нагнитесь к коленям. Это защитит Вас от осколков. Если пространство между креслами слишком тесное, упритесь руками в переднее кресло и положите голову на руки.

После аварийной посадки задача номер один – выбраться из самолета, пока не взорвалось топливо. При намеке на панику помогите экипажу навести порядок. Например, заявите громко: "Кто будет орать, тому расшибу голову!" Командирский голос надо ставить заранее.
Если в критической ситуации нет лидера, берите инициативу на себя. Ваши средства: спокойствие, приказ, кулак.
Декомпрессия.
При аварии на большой высоте может наступить декомпрессия -падение давления воздуха в салоне. Признаки декомпрессии: свист, боль в ушах, боль в кишечнике, потепление и пощипывание кожи. Наденьте кислородную маску и меньше двигайтесь. При быстрой декомпрессии на большой высоте у Вас на надевание кислородной маски будет только 15 секунд. Запоздав, Вы потеряете сознание. Сначала наденьте маску сами, и только потом помогайте окружающим. Кислород не начнет поступать, пока Вы не включите его подачу. Обычно надо дернуть за шнурок, тянущийся от маски к предохранителю.
Если перед Вами (или над Вами) внезапно открылся отсек с кислородными масками, надевайте маску немедленно. Не оглядывайтесь на других и не задавайте вопросов. Дело в том, что при падении давления этот отсек открывается автоматически.
По ощущениям трудно определить, поступает кислород или нет, так как он не имеет запаха. Закрепите маску на голове, потому что еще есть опасность потерять сознание. Стюардесса Вам не поможет, поскольку будет занята другими.

Пожар.

Имейте при себе складной нож некриминального размера. Должен быть под рукой хотя бы такой инструмент. Опыт показывает: через устройство проверки небольшой нож проносится запросто.
В случае пожара на земле Вам отпущено судьбой 5 минут на эвакуацию.
Чем ближе к полу, тем меньше задымленность. Ползите на четвереньках.
Если есть время, получше прикройте кожу: наденьте перчатки, шляпу и т.д.
Выбравшись из самолета, быстро уходите от него на расстояние не меньше 1,5 км.

Приводнение.

Преждевременно надутый спасательный жилет может помешать Вам выбраться из салона, если придется нырять.
Если Вы будете находиться непосредственно в воде, у Вас будет в 10 раз меньше шансов выжить, чем если Вы будете на спасательном плотике, – в основном, из-за переохлаждения.
Отправляясь в полет, одевайтесь в яркое: Вас скорее обнаружат на воде.

Безопасное управление автомобилем.

(Отчасти, по книге: В.И.Ваганов, А.А.Пинт "Самоучитель безопасной езды", 1991)

Чтобы хорошо водить машину, надо много ездить: поддерживать навыки.

Никакой водитель не соблюдает ВСЕ правила. Особенно если торопится. Последствия необратимы. Поэтому придерживайтесь правила трех "Д": "Дай дураку дорогу". (Когда Вы пешеход – руководствуйтесь тем же правилом.)
Вы должны не задумываясь реагировать на те или иные дорожные ситуации. Сидя дома на диване и крутя воображаемый руль, представляйте себе разные происшествия.

Выбор автомобиля.

Красный или оранжевый автомобиль лучше заметен днем, белый -ночью. Заметный автомобиль меньше рискует.
Лучше управляется автомобиль с приводом на передние колеса.
Длинный капот – защита при столкновении.
При аварии бензобак может взорваться, поэтому лучше, когда он расположен сзади – подальше от водителя.

Управление.

Нормальное положение рук на руле – "без пятнадцати три" (держитесь за руль справа и слева, а не внизу или вверху), большие пальцы должны обхватывть руль и находиться с его внутренней стороны.
При крутом повороте применяйте скоростное руление с перекрестной сменой рук.

Поворот.

Если едете быстро, максимально увеличивайте радиус поворота. Тогда меньше возможность заноса. Начинайте и заканчивайте поворот на той стороне полосы движения, которая противоположна повороту. Это очевидно. Неочевидно другое: середину поворота лучше проезжать ближе к стороне дороги, в которую поворачиваете.
На повороте можно чуть-чуть "поддать газу" – для лучшего сцерления ведущих колес с дорогой.

Движение.

Двигайтесь так, чтобы вокруг Вашего автомобиля было больше свободного места. Держитесь от автомобилей, идущих впереди и позади (!), как минимум, на 2-секундной, а лучше на 4-секундной дистанции. Это необходимо, чтобы тормозить без столкновения.
Управляя положением автомобиля в пределах полосы движения, ориентируйтесь не на обочину и не на разметку слева, а на воображаемую точку впереди, в которую Вы хотите через несколько секунд попасть.

Переключение передач.

Когда правой рукой переключаете передачу, держите руль левой рукой в его верхнем секторе – на случай экстренного маневра.
Не переключайте передачи на повороте: возможна блокировка колес, и трудно управлять одной рукой.

Торможение.

Опасна блокировка колес при резком торможении: тормозной путь увеличивается чуть ли не на половину, возможен занос.
Если колеса заблокировались, надо на мгновение отпустить тормоз, потом снова нажать.
Способ быстрого торможения: нажимать на педаль несколько раз – сильно, но стараясь не доводить до блокировки колес.
Плавное торможение: постепенно вдавить педаль, потом отпускать по мере снижения скорости (поскольку медленно вращающиеся колеса блокируются при меньшем усилии тормоза).
При резком торможении не надо давить на педаль сцепления, так как двигатель препятствует блокировке колес.
При резком торможении Вас прижмет к рулевому колесу. Не противодействуйте этому упиранием ноги в тормоз. Лучше заранее подтяните ремень безопасности.
Не тормозите на повороте: возможен занос.
Сбрасывайте скорость заранее.

Занос.

При заносе передние колеса всегда разворачивайте в направлении, в котором надо двигаться: например, если Вас разворачивает вправо, крутите руль влево. Не жмите на тормоз и на сцепление. Подача топлива – умеренная.

Внезапное препятствие.

Первая реакция – нажать на тормоз. Но это бесполезно, если расстояние до препятствия меньше тормозного пути. Кроме того, возможен занос. Расстояние, необходимое для объезда

препятствия – в два раза меньше тормозного пути. Поэтому пробуйте объехать.

Езда ночью.

Долгое смотрение телевизора часто снижает остроту зрения на 1..2 часа.
Для повышения остроты зрения поешьте сладкого, выпейте кофе.
Перед переключением на ближний свет внимательно рассмотрите видимые пределы дороги.
Не смотрите на встречный автомобиль. Пусть он будет на периферии Вашего зрения.

При ослеплении плавно снизьте скорость и остановитесь на краю дороги.
Не выключайте фары в утренних сумерках: надо быть особенно заметным для других водителей. Те, кто ведет машину с ночи, уже устали, а те, кто выехал утром, еще не проснулись.

Преодоление водной преграды.

Уровень воды должен быть не выше половины колеса.
Не въезжайте в воду с разгону: поднятая волна зальет двигатель. В воде не прекращайте давить на газ, иначе вода заполнит глушитель.

Преодоление водной преграды по льду.

Толщина льда 15 см достаточна для переправы автомобиля массой 2 т. Каждая дополнительная тонна веса требует дополнительных 5 см льда.
Двигайтесь по льду с открытой дверцей, высадив пассажиров.

При треске льда и появлении на нем воды не прыгайте сразу из машины, а увеличьте скорость.

Преодоление выступов и ям.

Заранее притормозите, а перед самым препятствием дайте газ. Передние рессоры распрямятся, и Вам будет чем встречать удар.
Не берите препятствие с разгона – рессоры могут лопнуть.

Езда зимой.

Не пользуйтесь стояночным тормозом: тормозные колодки могут примерзнуть. Лучше включите первую передачу.
Периодически проверяйте работу тормозов. Если тормозные колодки намокли и скользят, просушите их несильными нажатиями на педаль тормоза.

Чаще пополняйте бензобак: в полупустом баке на стенках может образоваться лед и перекрыть отверстия для забора топлива.
Имейте солидный аварийный запас одежды, еды, сухого спирта и снаряжения для пешего зимнего путешествия. Снежный ураган даже в густо населенной местности может создать убийственную ситуацию.

Движение на переезде.

Если двигатель заглох на железнодорожном переезде, а толкать некому, выезжайте на стартере при включенной первой передаче. Если стартер не работает, включите первую передачу и двигайте автомобиль вращением заводной рукоятки.

Езда в горах.

Из-за разрежения воздуха необходимо уже на высоте 2000 м отрегулировать зажигание, установленное на равнине, в сторону большего опережения.
Постоянное притормаживание на спуске может привести к возгоранию тормозов и закипанию тормозной жидкости. Тормозите двигателем.
В дождь и при таянии снега возможны оползни и сели. Не задерживайтесь вблизи ручьев, оврагов, в местах, где видны следы прошлых оползней и селей.
Погода в горах может меняться очень быстро. Особено опасны туманы при резком понижении температуры. Даже в короткие поездки собирайтесь с аварийным запасом.

Наблюдение за дорогой.

Вот некоторые неочевидные правила восприятия ситуации на дороге:
1. Не задерживайте взгляд длительное время на одном объекте. Для перевода и фиксации взгляда из крайнего правого положения в крайнее левое требуется около 1 сек. За это время Вы при скорости 60 км/ч проедете около 17 метров!

2. Наблюдайте не только за дорогой, но и за пространством возле нее. Опасное развитие событий может начаться вне дороги.
3. Несколько раз в минуту проверяйте обстановку сзади беглым взглядом в зеркало заднего вида.
4. Заглядывайте как можно дальше вперед – минимум, на 12 секунд хода. При скорости 60 км/ч Вам потребуется 3..6 секунд на торможение, столько же – встречному водителю.

Опасные факторы на дороге.

Лужа может скрывать яму или острый предмет.
Мокрые опавшие листья делают дорогу скользкой, как лед.
Можно получить ослепление от двигающегося сзади автомобиля через зеркало заднего вида.
Если идущее ночью навстречу транспортное средство светит одной фарой, это может быть не мотоцикл, а автомобиль, у которого левая фара неисправна. Держитесь правее.
С идущего впереди грузовика может на повороте свалиться груз.
Только что начавшийся или очень слабый дождь делает дорогу скользкой: он превращает дорожную пыль в грязь, которая действует как смазка.

Вождение и психика.

Первые два часа вождения – период "врабатывания", самые опасные.
Не садитесь за руль в скверном настроении или большом возбуждении – половина погибших водителей садилась именно в таком состоянии.
Не решайте за рулем проблем. Не возите интересных собеседников.
Через каждый час останавливайтесь на 5-минутный отдых: пройдитесь, разомнитесь.

Поломка автомобиля.

Сидя дома на стуле, отработайте мысленно действия при внезапных поломках двигающегося автомобиля.
Вот возможные ситуации:
1. Лопнула шина.

Признаки: Хлопок, крен, уход руля всторону.
Действия: Крепче ухватитесь за руль: его может вырвать из рук. Тормозите медленно.

2. Отказало рулевое управление.
Признаки: После ухаба руль стал крутиться слишком легко и без результата.
Действия: Приготовьтесь к опрокидыванию (пригнитесь к креслу, схватитесь за него руками) и резко тормозите.

3. Отказали тормоза.
Действия: Пытайтесь объехать, тормозите двигателем, или стояночным тормозом (на большой скорости его сорвет), или выберите препятствие помягче и подешевле. На пере крестке выезжайте на полосу встречного движения, объезжайте стоящие автомобили и поворачивайте направо.

4. Отвалилось колесо.
Признаки: Вы тормознули, а колесо покатилось вперед.
Действия: Тормозите дальше, стараясь не зацепиться тормозным диском за выступ дороги или тротуар, иначе машину может перевернуть.

5. Сломалась подвеска.
Признаки: После ухаба автомобиль накренился, его начало уводить всторону.
Действия: Тормозите, стараясь не зацепиться обломком рессоры за неровности дороги, иначе перевернетесь.

Столкновение.

Самое опасное столкновение – когда кто-то врезается Вам в бок. При лобовом столкновении Вас защищает деформация капота. По этой причине иногда даже безопаснее врезаться в хвость тормозящего перед Вами автомобиля, чем в дерево или столб.
Врезайтесь в препятствие под острым углом правым или левым краем капота. Уклоняясь от лобового столкновения, не подставьте свой бок другому автомобилю. Не врезайтесь в другой автомобиль в том месте, где у него бензобак.
На заполненной машинами дороге не пытайтесь спастись на полосе встречного движения.
Действия при лобовом столкновении: руками упереться в руль, левой ногой – в кожух левого колеса, правой -в педаль тормоза.

Пожар.

Обычно горит моторный отсек. Не открывайте капот полностью, иначе облегчите приток воздуха к огню. Приоткрыв капот, направьте струю из огнетушителя в щель.
Главная опасность – взрыв бензобака. Избегайте находиться возле горящего автомобиля со стороны бензобака.
Если после отключения зажигания горящий двигатель продолжает работать (замкнулись провода из-за обгорания изоляции), после остановки машины включите повышенную передачу и дайте газ. Машина не сможет тронуться с места на повышенной передаче, и мотор заглохнет.

Выживание в городских джунглях.

Мы, мечтатели, мечтали, задыхаясь в городах,
О далеких светлых далях, о чужих краях.
Р.Киплинг

Можно стать изгоей из-за недоразумения с законом (конфликта мы не допускаем!), из-за столкновения с бандой, из-за стихийного бедствия, из-за хронической безработицы. Не отчаивайтесь: в удивительном мире бомжей есть асы выживания, кочующие годами.

Одежда.

Имейте в основном такую одежду, которая не боится сминания (трикотажную, джинсовую, болоньевую): возможно, Вам придется спать в одежде.
Не носите светлой одежды: на ней грязь заметнее.
Имейте приличный вид: галстук, чистую обувь и т.д. Тогда меньше цепляется милиция.
Зонт тяжел и не защищает от холода. Плащ-палатка слишком тяжела и привлекает внимание. Лучше просто плащ.
Способ на ходу сушить выстиранную одежду: подвесьте внутри матерчатой сумки и носите сумку в руке. Сумка лучше черная: на ней менее заметны мокрые пятна.

Питание.

Не ешьте сладкое – у Вас будут трудности с чисткой зубов.

Продукт типа сушек или сухарей – лучший источник калорий: не портится, не надо разрезать, можно есть на ходу. Удобен порезанный на куски и подсущенный (но не до состояния сухаря) хлеб. С сухарем надо управляться осторожно: если поцарапаете небо во рту, то уменьшится радость жизни.
Фляга лучше эластичная – из нее можно выдавить воздух, и всплески не будут раздаваться из Вашей сумки.

Если день нежаркий, а питание покупное, на сутки хватит 0,5 литра воды в фляге. Чтобы почистить зубы, вымыть щетку, подмыться, достаточно 0,2 литра воды.
Обеззаразить воду можно добавлением марганцовки (по вкусу), или йода (2 капли 5%-го раствора на литр), или сухого вина (1/2 объема воды).

Минимальная диета (суточный рацион):

0,5 кг хлеба или каши;
1 л молока или 200 мг творога;
100 г сырых овощей, напр., картошки, морковки, свеклы; витамины в таблетках;
20 г сахара;
30 г растительного масла.

Меняя каши, овощи, можно обеспечить некоторое разнообразие. Эта диета унылая, но она безвредна, достаточна, переносима в течение длительного времени. Ее стоимость ничтожна. Пеняйте самого себя, если не можете обеспечить другую. Это все-таки лучше, чем клянчить у общества или воровать.

Чтобы обеспечить такое пропитание, Вам надо найти и сдать 3-4 стеклянные бутылки. Посильная работа для одного дня!
Не бойтесь голодать. После сытой жизни первые 20 дней даже абсолютной голодовки при отсутствии тяжелой работы пойдут Вам только на пользу. Правда, опасен желудочный сок, выделяющийся в пустой желудок. Чтобы разбавить этот сок до безопасной концентрации, пейте побольше теплой воды. Но это, в свою очередь, принудит Вас часто искать сортир или укромный угол.

Очищение.

Чтобы подмыться, достаточно 0,1 литра воды. Чтобы помыться целиком и с мылом, достаточно 8 л воды. Вместо умывания можно протирать лицо лосьоном.

Бриться можно вообще без воды: достаньте крем "для бритья", который можно оставлять на коже или используйте вместо него крем "после бритья". Если нет крема, смочите кожу слюной.
Если кожа лица жирная, то угрозу представляют прыщи. Следует иметь в кармане зеркальце, флакончик с одеколоном, коробочку с ватой. Надо несколько раз в день проверять свой внешний вид и ликвидировать то, что может испортить впечатление о Вас.
Руки лучше не пачкать: носите перчатки.
Постирать вещи можно в бане, до ночевки носить в матерчатом мешке, окончательно высушить ночью.
Следите, чтобы ноги сильно не потели. Это может привести к размножению кожных грибков. Смазывайте ступни "пастой Теймурова".
Об использовании носового платка. Он может быть универсальным. Храните его сложенным. Наружную поверхность используйте для вытирания рук, для

взятия горячих предметов. Поверхность первого разворота – для сморкания. Внутренние поверхности -для вытирания губ, для протирания лица лосьоном.

Отдых.

Не доводите себя до стресса. Используйте всякую возможность присесть. Уступайте место только беременным на последнем месяце и одногогим. Отдыхайте в кино, в столовых, в холлах парикмахерских и пр. В "залах ожидания" на вокзале можно быстро примелькаться милиции. От длительного хождения могут разболеться ступни. Массажируйте их перед сном. Перед началом большого похода в городские джунгли по возможности потренируйте ноги длительными прогулками.

Одежда и обувь.

Должно быть несколько пар запасных носков, трусов, носовых платков. Если Вы не отличаетесь особой стойкостью к холоду, то запасную пару носков лучше иметь "при себе", т.е. чуть ли не в кармане. В качестве утепляющего слоя лучше использовать тонкий трикотажный спортивный костюм, который, и оказавшись верхней одеждой, выглядит прилично.
Имейте в запасе легкую обувь (например, кеды), которую можно носить в помещении вместо тапочек, а можно – на улице, если "основная" обувь промокла.
Имейте обувную щетку и крем.

Оправление естественных надобностей

Не всегда есть возможность воспользоваться уличным туалетом. Доступные бесплатные туалеты есть в институтах, поликлиниках, открытых учреждениях типа редакций газет. Там же можно умыться и запастись водой.
В Москве есть бесплатный и чистый туалет на Красной площади справа от Мавзолея.
Если Вы обитаете в помещении без "удобств", то на крайний случай мочиться можно в бутылку, а "дефекализоваться" в банку или коробку.

Сон.

Подыскать за полдня женщину с квартирой на ночь легко удается только в фильмах.
Если у Вас невыдающаяся внешность, скромный костюм и мало денег, снизьте свои запросы. Ваш удел – некрасивая женщина старше 30-и или опустившаяся женщина.
С некрасивой женщиной проще познакомиться в длинной очереди. Прстарайтесь отличить аборигенку от приезжей, старую деву от матери семейства.
Опустившуюся женщину ищите в пролетарском районе возле пивного ларька или штучного отдела. Нужны пачка сигарет и бутылка спиртного. Поскольку бутылку водки носить тяжело, берите с собой граммов 200 неразбавленного спирта.

Если Бог не послал Вам женщину, для ночлега сгодятся:
1. Площадка в подъезде перед входом на чердак в некоторых старых домах. Научитесь по ввиду дома определять его внутреннее устройство, чтобы лишний раз не подниматься напрасно под крышу.

2. Площадка перед дверью, ведущей к мотору лифта – в некоторых новых домах. Доступ к таким площадкам обычно закрывают решетчатой дверью и вешают замок – от бродяг. Носите с собой пилку для металла.
3. Реставрируемый старый дом.
4. Недостроенный дом.
5. Укромное место в парке под кустами.
6. Подземная коробка теплотрассы. Доступ – через люк. Можно нарваться на подлинные хоромы. Была публикация про одного аутсайдера, который оборудовал в такой коробке настоящее жилище на Воробьевых горах в Москве.
7. Пассажирский вагон. В крупных железнодорожных "узлах" есть места, где отстаиваются вагоны. Все двери вагона открываются одним и тем же "вагонным ключом" – трехгранной трубкой, надеваемой на трехгранный штырь замка. Если предвидите трудности с ночевкой, сделайте себе такой ключ.
Лучше выбирать дома подальше от вокзалов: возле вокзалов бродяг хватает без Вас, и подъезды дурно пахнут. В особо посещаемых изгоями местах жильцы обычно устанавливают замки на двери подъездов.
В холодную пору ключевой элемент – батарея отопления.
Подыщите место заранее. Время между закрытием магазинов и Вашим отхождением ко сну скоротайте в кино.
Пол можно застелить газетой.
Телу должно быть мягко всего в немногих точках: под плечом, ребрами и тазом (если спите на боку), под позвоночником, тазом и лопатками (если спите на спине), а также под головой.

Для этого годится свернутый в трубку плащ или полоска поролона размером примерно 40 на 100 см.

Чтобы голова была на возвышении, можно воспользоваться флягой или сумкой. На не расчитывайте использовать в качестве подушки ступеньку лестницы: она обычно слишком высока.
К утру похолодает, так что имейте резерв теплой одежды, чтобы натянуть на себя в середине ночи.
Важно согреть ноги. Тогда проще внушить ощущение тепла остальному телу.
Один "слой" одежды заменить самовнушением – посильно всякому.
Полиэтиленовая пленка – удобный материал для обустройства походного быта.
Если спать в полиэтиленовом мешке, надетом поверх спального мешка (от дождя или для согрева), то утром Вы здорово удивитесь как много из Вас ушло воды в такую нежаркую ночь. Хотя полиэтилен и не смачивается, воды в мешке будет немало.
Вместо спального мешка лучше брать побольше одежды, поролоновый коврик и кусок полиэтилена 100 на 200 см (под коврик). Одежда не должна бояться сминания. Очень удобны трикотажные костюмы. Для плотной укладки одежды можно ее туго сворачивать и перевязывать каждый сверток шнурком. В особо холодный день оберните вокруг тела коврик или кусок полиэтиленовой пленки.
Если чувство голода мешает Вам заснуть, выпейте побольше воды и лягте на левый бок. Вода не сможет вытечь из желудка в кишечник и будет создавать в желудке ощущение полноты.

Сон на холоде.

При 25 градусах тепла и при отсутствии ветра Вы, наверное, сможете спать без одежды и без одеяла. Но Вам понадобится надевать один "слой" одежды при уменьшении температуры на каждые 3 градуса. Три тонкие рубашки теплее одной рубашки тройной толщины.
Позаботьтесь о минимуме поверхности Вашей постели. Если нет спального мешка, завернитесь хотя бы в кусок полиэтиленовой пленки.

Если во время сна Вы замерзли, а надеть больше нечего, разогрейтесь приседаниями, потом попробуйте подремать еще минут 30, пока снова не замерзнете.
Для согревания постели требуется в десятки раз меньше тепла, чем для отопления палатки или комнаты.
В спальный мешок можно положить грелку – флягу с кипятком.
В качестве электрической грелки можно использовать включенную в сеть электрическую лампочку Ватт 30, опущенную, например, в походный котелок. Учтите: когда спираль лампочки накалена, порвать ее может даже легкое сотрясение.
Если ночь застала Вас в сельской местности, оккупируйте чей-нибудь стог или сеновал. Впрочем, в деревнях сейчас полно пустующих домов.

Базы.

Если у Вас вещей больше, чем можно без труда носить с собой, понадобится база. В качестве таковой может быть ячейка камеры хранения на вокзале. Но помните: у сотрудников транспортной милиции глаз феноменальный.

Можно запрятать вещи под кустами в парке. Но это ненадежно: дети и бродяги вездесущи. Произведите дефекализацию на подступах к своему тайнику или воспользуйтесь готовой защитой.

Запасы верхнего уровня.

Запасы верхнего уровня (то есть в кармане, сумке и т.п. лежащие сверху и доступные в первую очередь) таковы: нож, компас, фляга, карта, йод, одеколон, бинт, зеркальце, вата, носовой платок, спички или зажигалка, фонарь, мыло, щетка и паста для зубов, бумага, блокнот и шариковая ручка.

Выживание в естественных условиях.

Слушай, поют мертвецы – там, на севере, в сумерках черных, Смотрят на полюс они, уснув среди льдов непокорных.
Песню поют мертвецы – там, на юге, где пали их кони
И где с лаем и воем бегут динго, пыль поднимая в погоне.
Песню поют мертвецы – на востоке, где джунглей трущебы
И где в зарослях буйвол ревет и кричат обезьяны от злобы. Песню поют мертвецы – там, на западе, где за лесами
Росомахи погибших грызут, засыпая их кости песками.

Р.Киплинг

Человек может оказаться один на один с природой по следующим причинам: транспортная катастрофа; бегство; поиски чего-нибудь, например, клада; путешествие ради впечатлений; стремление совершить какой-нибудь подвиг ради самоутверждения.

Все возможные ситуации делятся на две группы:
1) ситуации, в которых надо оставаться на месте;
2) ситуации, в которых надо двигаться.

Оружие.

Имейте при себе несколько ножей, хранимых в разных местах.
Оставшись с природой один на один, прежде всего, вооружитесь. Сделайте палицу – дубинку, утолщенную на ударном конце; лучше с сучками, которые будут впиваться в тело жертвы. Сделайте копье – ровный заточенный кол длиной метра два. Таким образом, у Вас будут три эшелона обороны: копье – палица – нож.

Запас питания.

Когда готовите запас пищи, имейте в виду следующее.

1)Если с водой трудностей не будет, запасайте только сухие калорийные и долго хранящиеся продукты: сахар, сало, сухари, мясные и рыбные консервы, сухофрукты, сушеные ягоды, сушеное

мясо. Не берите полуфабрикаты, обходитесь без кухонных забот.

2)На сутки для нормального питания требуется в среднем 0,5 кг сухих продуктов и 2-8 л воды. В качестве аварийного запаса пищи лучше держать кусковой сахар.

Добывание растительной пищи.

Съедобны многие растения, обычно не употребляемые в пищу.
Съедобные листья и молодые побеги: ежевика; цикорий; кипрей; щавель тмин; яснотка белая;
Съедобные молодые листья: подорожник; смородина черная; шиповник; липа мелколистная; лопух большой; одуванчик; клевер луговой; сныть обыкновенная мать-и-мачеха; борщевик рассеченный; первоцвет весенний; ярутка полевая; ревень;
Съедобные корни, употребляемые сырыми: иван-чай, камыш озерный, аир, кровохлебка лекарственная, лабазник шестилепестный, лопух большой, пырей ползучий, медуница.
Съедобные корни, употребляемые в виде муки: одуванчик, камыш озерный, горец змеиный, горец живородящий, зопник клубненосный, калужница болотная, клубнекамыш морской, кубышка желтая, кувшинак белая, лапчатка гусиная, пырей ползучий, рогоз широколистный, сусак зонтичный, кровохлебка лекарственная.

Рецепт употребления муки из съедобных корней:
нарезать, высушить, смолоть, сделать тесто, испечь. Можно добавлять муку из корней в зерновую муку. Можно заквасить муку: добавить обычного хлеба

или сухарей, размочить и поставить в теплое место до появления пузырьков и кислого запаха.
Муку из кувшинки надо несколько часов вымачивать, меняя воду.
Из размолотого корневища камыша озерного варится хорошая каша.

Способы хранения съедобных листьев:

1 высушить;
2 заквасить, как капусту (например, молодые листья одуванчика);
3 сделать кисло-соленое пюре (добавить уксуса и соли) и хранить на холоде;

Кофе можно приготовить их прожаренных и размолотых корней лопуха (первого года жизни), одуванчика, цикория.
Много щавля есть вредно: щавелевая кислота переводит кальций крови в нерастворимое соединение.
Чай из трав – источник витаминов и других полезных веществ.

На чай годятся:
1) цветы и листья: зверобой, земляника, малина; манжетка; лабазник вязолистный; тмин; яснотка белая;
2) листья: крапива, подорожник, смородина; кипрей, мать-и-мачеха, медуница, первоцвет;
3) плоды: брусника, рябина, бузина черная;
4) цветы, листья, плоды: шиповник, боярышник.

У съедобного растения могут быть несъедобные похожие родственники. Если одуванчик знаком всякому, то "ярутку полевую" не распознать без

толстого справочника. А чем "лопух большой" отличается от "лопуха малого"?

Лучший выход – составить в спокойное время гербарий съедобных растений – на черный день. Как знать, может, когда-нибудь придется съесть и этот гербарий.

Добывание животной пищи.

Обычно не употребляются в пищу, но тем не менее съедобны следующие животные:
1) лягушки, жабы (но их слизь может быть ядовита);
2) змеи;
3) улитки, ракушки (т.е. моллюски; устрицы – это ведь тоже моллюски!).

Охота.

Возможна охота без ружья – с помощью приспособлений, называемых самоловами.
Вы должны знать устройство самоловов – чтобы использовать их для добывания пищи, а также чтобы не пострадать от самоловов, установленных другими охотниками.
Если Вы идете по звериной тропе, есть риск наткнуться на приспособление, установленное другим охотником. Опасность может быть с любой стороны, в том числе сверху и сзади.
Известны следующие типы самоловов: замаскированная яма с вбитыми в дно острыми кольями; сеть, поднимающаяся вверх, или падающая сверху, или преграждающая путь; самозатягивающаяся петля; падающий груз; качающийся груз; капкан со сходящимися

створками; клетка с захлопывающейся дверцей; стрела, выпускаемая из лука.
Для изготовления самоловов из подручных материалов нужны лопатка, топор, нож, много веревки. В некоторых случаях можно использовать веревку, скрученную из сухой травы, стебли вьющихся растений, полоски тонкой древсной коры.
Энергия, требуемая для срабатывания самолова, может быть запасена с помощью следующих средств: поднятый груз; пригнутая к земле ветвь или верхушка дерева; согнутая ветвь (лук); скрученный жгут.
Возможные способы воздействия самолова на жертву: протыкание острием; перелом костей от падения груза; перелом костей от сильного сжатия; удушение (петлей); лишение возможности двигаться.

Рыбная ловля.

Имейте в аварийном запасе рыболовные крючки (большие и малые), леску (толстую и тонкую), свинцовые грузила.
Поплавок всегда можно сделать из подручных средств.

Вот азы рыболовной тактики:

Рыба плохо клюет в жаркий день. Лучшее время клева -раннее утро.
Больше рыбы там, где слабее течение, илистое дно, коряги, тень от деревьев.
Не разговаривайте громко: рыба не любит шума.
Рыба может видеть рыболова и уплывать от него.

При пересечении "водной преграды" вплавь можно запутаться в чужих сетях. В такой ситуации от ножа мало толку.

Голод.

Не бойтесь голода. Если Вы не будете много двигаться, можно запросто продержаться без пищи дней двадцать. Если Вы будете просто идти, можно выдержать дней шесть. Некоторые асы путешествий устраивают "голодные походы", чтобы не таскать с собой лишний груз и не тратить время на возню с посудой и пищей.
Гигиена голодания такова. Полное голодание переносится легче частичного. Чувство голода присутствует только первые три дня. Надо глушить его обильным потреблением теплой воды. Потом организм подстраивается к ситуации. После примерно 20 дней голодовки чувство голода появляется вновь. Это уже сигнал, что начинается дистрофия. Не набрасывайтесь на пищу сразу. Первые дозы должны быть мизерные, иначе Вы умрете.

За 6 голодных дней Вы в состоянии преодолеть километров 200. Мало на Земле мест, где этого не достаточно, чтобы выйти к жилью.
К голодовке надо себя приучать заранее путем "разгрузочных дней" раз в неделю.

Снаряжение.

Приемлемый вес рюкзака – такой, который Вы можете без перенапряжения носить целый день. Для большинства людей это всего лишь килограммов шесть.

Минимум миниморум снаряжения – нож и спички. Иногда к этому комплекту прибавляются фляга и компас.
Спички должны быть пропитаны расплавленным парафином (кроме серных головок) и помещены герметично закупоривающийся флакон вместе с боковой (серной) стенкой спичечного коробка.
Фляга должна быть металлическая сваренная – чтобы в ней можно было кипятить воду.
В крайнем случае можно заменить флягу пакетом из толстого полиэтилена. Завязывайте наполненный пакет шнурком.
Имейте в аварийном запасе шнурок, годный на тетиву для лука. Гвозди из аварийного запаса пойдут на наконечники для стрел.
Небольшая лопатка (меньше "малой" саперной) – жизненно важный инструмент. Она нужна для рытья землянки и колодца. Ее можно использовать как весло и как рубящее оружие. Заточите лопатку.
Небольшая спринцовка (примерно на 50 мл) – полезная вещь в аварийном снаряжении.

Применения спринцовки:

1. Сбор воды из мелких луж.
2. Промывание прямой кишки при вынужденном голодании. Если не промывать кишку, то можно отравиться гниющими остатками.

3. Питье через прямую кишку. Организм экономит воду, всасывая ее в прямой кишке из фекальных масс. Этим процессом можно воспользоваться для потребления грязной воды небольшими процияями.
4. Ликвидация запора. Запор может наступить при психических перегрузках.

Я зарекался воздержаться от описания самоделок, но тут случай особый. Трость из толстостенной алюминиевой трубки – универсальна и очень полезна. Длина трубки – около 90 см (длиннее -не поместится в автоматическую камеру хранения), диаметр -около 3 см. Функции трости: опора для палатки; основа для лопаты, весла, багра; дыхательная трубка для плавания под водой; футляр для пилки, веревки; рапира: в конец вставляется пробка с гвоздем; дымоход маленькой печки, которой можно отапливать палатку; вертел. Оформите трубку как настоящую трость, иначе Вас с ней не пустят в самолет.
Можно оборачивать вокруг трости спальный мешок и носить его на лямке через плечо. При необходимости можно легко вытащить трость из мешка.

Технологии.

Веревку можно свить из сухой травы. Но если брать свежую траву, то после высыхания веревка расползется.
Если вокруг костра сделать бортик из камней или земли, то потребность в дровах существенно уменьшится.
Землянка защищает от холода и жары. Чтобы сделать крышу непроницаемой для воды, поверх слоя земли положите полиэтилен и засыпьте его сверху землею.
Кусок тонкого полиэтилена размером метр на два метра складывается в очень компактный сверток и годится для многих применений: накидка от дождя; крыша для землянки; подстилка; поплавок для переправы через реку; и т.д.

Если Вы зажгли сухой спирт в палатке или другом помещении -не тушите его, иначе будет много вонючего дыма. Дайте спирту догореть или прикройте его, например, кружкой.
Эффективность использования сухого спирта для кипячения воды возрастает раза в три, если применять плитку, направляющую горячий воздух к стенкам сосуда. Плитку можно сделать из консервной банки.
Если Ваш основной рабочий инструмент – шариковая ручка, то когда Вам придется вдруг много копать или грести, у Вас будут проблемы с волдырями на руках. Растите мозоли заранее и поддерживайте их. Если нет возможности регулярно заниматься копанием, купите гирю и регулярно поднимайте ее.
Ас выживания еще должен много ходить босиком и голышом. Не защищенная одеждой кожа толстеет, и потому лучше противостоит острым предметам и альфа-излучению.

Лед.

Если ступая на лед замерзшего водоема, Вы чувствуете страх, значит, с психикой у Вас не так уж плохо. Опасен даже толстый лед: в нем могут быть засыпанные снегом проруби и термические трещины, а также полыньи возле родников и канализационных стоков.
Если под Вами провалился лед, расставьте руки в стороны, чтобы опереться о края полыньи или большие куски льда. Выбирайтесь на прочный лед, налегая на него спиной или грудью.
Если Вы хотите вытащить человека из разлома, приближайтесь к нему ползком, но не вплотную.

Бросьте ему конец шарфа или ремня, или протяните длинную палку.
Вступайте на лед, имея в руке шест.
Если Вы пересекаете водоем по льду не один, то свяжитесь с напарником длинной веревкой (или хотя бы держите ее в руке) и передвигайтесь на расстоянии не меньше 5 шагов друг от друга.

Гололед.

Если приходится идти в гололед, будьте постоянно готовы к падению. Держите руки по возможности свободными и не в карманах. Само собой, хрупкий груз лучше не брать. Широко ставьте ноги, слегка наклоняйтесь вперед – чтобы падать не в сторону и не назад. Падайте на слегка согнутые в локтях напряженные руки. Не растопыривайте пальцы.

Болото.

Инстинктивный страх перед болотом – нормальное качество человека. Только еще большая опасность может заставить лезть в болото.
Некоторые болота зарастают сверху плотным дерном и выглядят, как луг. При движении такой дерновый слой может разорваться под Вами. Чтобы уменьшить эту опасность, следует использовать на ногах приспособления, вроде коротких лыж ("мокроступы").
Если чувствуете, что дерн проваливается, – надо лечь и передвигаться дальше ползком.
На "водяном" болоте (не покрытом дерном) есть риск провалиться в заполненную илом яму – трясину. Передвигайтесь в одиночку с длинным

шестом и проверяйте им твердость дна перед собой. Лучше иметь напарника и двигаться шагах в 10 друг от друга, связавшись веревкой.

Выживание в тропиках.

Несите бремя белых, – И лучших сыновей
На тяжкий труд пошлите За тридевять морей;
На службу к покоренным Угрюмым племенам,
На службу полудетям, А может быть – чертям.
Р.Киплинг

(В основном, по книге: Л.С.Яроцкий "Профилактика тропических болезней", 1983)

Жилище.

Не стелите и не вешайте ковры: в них прячутся насекомые. Мойте пол с мылом.
Заделайте в доме все щели, закройте сетками все окна и двери.
Не спите на полу. Кровать должна быть прикрыта каркасом, обтянутым сеткой.
Возле жилища поддерживайте чистоту. Мусор закапывайте или сжигайте. Не должно быть рядом водоема. Засыпьте все лужи. Коротко стригите

траву. Засыпайте фекалии землей. Держитесь подальше от воды.

Одежда и обувь.

Белье и носки желательно менять каждый день. При стирке лучше их кипятить – для уничтожения грибков и других микроорганизмов.
Обувь должна быть из толстого сплошного материала. Не ходите босиком даже в жилище.
Перед тем, как надевать обувь, вытряхивайте из нее насекомых.

Питание.

Ешьте в основном фрукты, овощи и консервы: для других продуктов трудно обеспечить свежесть. Не доверяйте туземной кормежке.

Не ешьте местные сладости. Мойте овощи и фрукты щеткой с мылом. Ошпаривайте кипятком.
В баре, кафе и т.д. пейте напиток из горлышка бутылки фабричного разлива, а не из стакана.
Стаканы плохо моют не только в средних широтах, но в тропиках хуже последствия. Прижимайте край горлышка бутылки к нижней губе, а не вытирайте губой бутылку.
Спирт в небольшой концентрации воду не стерилизует.
Газирование воды углекислым газом ее не обеззараживает.
Запаситесь репеллентом (средством отпугивания комаров).
Каждый день глотайте лекарство от малярии в профилактических целях. По возвращении из тропиков принимайте его еще месяц.

Если Вы привыкли есть много соли, продолжите это и в тропиках. Носите с собой соль. Интенсивная потеря ее при потении может вызвать плохое самочувствие.

Вот способы дезинфекции воды:
1) кипячение в течение нескольких минут;
2) пропускание через специальный фильтр; такие фильтры для воды где-то продаются; при использовании их надо периодически промывать и кипятить;
3) химическое обеззараживание: марганцовкой, йодом.

Если все это кажется Вам слишком сложным, почитайте раздел о тропических болезнях.

Очищение.

Чистите зубы только с использованием кипяченой воды. Лучше кипятить и воду для умывания.
Не купайтесь в естественных водоемах: опасны хищники, ядовитые животные, яйца и личинки глистов, болезнетворные микроорганизмы. В океане вода чистая лишь вдали от устий рек.

Прифилактически используйте медицинские средства от грибков на ступнях.

Боевая химия путешественника.

Рассмотрим список веществ, которые пригодятся в любых широтах, а в тропиках – особенно:
Средство для выведения вшей (например, серортутная мазь).
Репелленты: от москитов, мух, вшей, блох, клопов.

(Репеллентом можно пропитывать
-"импрегнировать"- одежду.)
Инсекциды (например, дихлофос): для убиения насекомых во временном жилище.
Фунгициды: от кожных грибков.
Дезинфицирующие вещества: йод, одеколон, хлорамин, перекись водорода, марганцевокислый калий, борная кислота, нашатырный спирт.

В тропическом лесу.

В аварийный запас включите сетку от насекомых.
Для движения по зарослям удобен мачете – тяжелый длинный нож для рубки растений.
Болото может быть покрыто прочным дерновым ковром и выглядеть, как луг. Этот ковер разорвется под Вами.
В жарком влажном климате всякая рана опасна, потому что ее заливает пот, и она начинает гноиться.
Средство от гноения ран – мазь Вишневского. Она вонючая, но надежная. Надо обязательно делать повязку, иначе на рану будут садиться мухи.
Устраивайтесь на ночлег до наступления темноты. В ночном лесу опасностей столько, что нет смысла их перечислять.
Не ходите в темноте.
Ночевка в лесу – это прежде всего неприятности с насекомыми. Устройте два костра и спите между ними.

Рядом должно быть дерево, на которое можно быстро забраться в случае опасности.
Безлюдных мест на земле не осталось. Двуногие существа могут быть вреднее всех прочих, а неожиданно нападающий имеет преимущество. Не

жгите костер, не светите фонарем, если не хотите привлечь внимание.
Хорошее убежище – гамак высоко на дереве. Но ягуары и некоторые ядовитые змеи хорошо лазят по деревьям. Распорки для гамака лучше не носить с собой, а каждый раз вырубать новые. Для защиты от насекомых лучше иметь гамак в виде мешка с закрывающимся сеткой входом.
Если некоторые животные едят некоторые плоды, то это еще не значит, что Вы от этих плодов не отравитесь. Если плоды колючие или в скорлупе, у Вас меньше вероятность отравиться: растению вроде бы ни к чему защищать свое потомство еще и ядом.

Вредные животные тропиков.

Тропики слишком богаты жизнью. Особенно досаждать Вам будут не хищники, а мелкие паразиты. Пиявки:
Пиявки живут в теплой воде, на растениях, на почве. Они могут прикрепляться к коже, а при питье грязной воды попадать в пищевод и органы дыхания.
Укус пиявки безболезненный (в ее слюне есть обезболивающие вещества). Не надо срывать пиявку: она оставит в ранке свой кровососущий орган, и будет воспаление. Можно капнуть на пиявку одеколоном или йодом.
Насекомые тропиков жалят для самозащиты, пьют кровь, кладут яйца на тело человека, проникают под кожу, брызгают ядом и т.д.
Не расчесывайте зудящее место укуса, так как занесете в ранку микробов. Смажьте одеколоном или йодом.

В небольших количествах используйте репелленты (отпугивающие вещества): особенно на ночь. Опасайтесь попадания репеллента на глаза и в рот.

Если насекомое попало в глаз, и ощущается жжение, промойте глаз 2%-м раствором пищевой соды. Клещи:
Тропические кровососущие клещи живут на растениях, на почве, в щелях стен. Они – разносчики многих опасных болезней. Не срывайте впившегося в Вас клеща: капните на него одеколоном или йодом. Тропические жуки:
Постельный жук, поцелуйный клоп, жук-триатомид и др.- пьют кровь и переносят болезни. Прячутся в щелях жилища, в помещениях для скота, в норах грызунов. На пропитание выходят ночью.

Муха цеце:
Коричневая или желтая муха длиной около 1 см. Крылья перекрываются под брюшком, хоботок направлен вперед. Питается кровью человека и животных. Разносит опасные болезни.
Распространена в некоторых районах Африки.
Привлекается темной одеждой.
Коричневая разновидность кусает только движущиеся жертвы. Нападает на животных, но предпочитает человека. Живет в тенистых местх с высокой влажностью почвы. Заражен примерно один процент мух.
Желтая разновидность нападает на человека редко, только во время остановок.

Тропические болезни.

Малейшее отступление от тропической гигиены грозит Вам страшными муками. Вот некоторые особо распространенные и особо опасные болезни:

Амебная дизентерия:

Признаки: Частый кровавый понос, слабость.

Заражение: Через грязную пищу и немытые руки. В отсталых странах до 50% людей являются разносчиками дизентерийных амеб.

Дракунулез:

Возбудитель: червь ришта, паразитирующий в подкожной жировой клетчатке (обычно на ногах); длина червя – до 1,5 м, ширина -около 1 мм.
Заражение: при питье воды (личинки попадают в кишечник, через него в кровь, потом под кожу).
Скрытый период: около года.
Симптомы: червь заметен через кожу; на коже образуются язвы.
Перенос: при купании пораженного человека личинки попадают из язв в воду.
Лечение: головка червя вытягивается через язву, и червь наматывается на палочку.
Профилактика: кипятить питьевую воду.

Лейшманиоз:

Возбудитель: жгутиковый микроорганизм лейшмания, поражающий кожу и внутренние органы человека.
Переносчик: москиты.
Симптомы: лихорадка, увеличение печени, истощение (при поражении внутренних органов), длительные (около года) язвы на теле (при поражении кожи).
Профилактика: защита от москитов.

Малярия:

Самая распространенная болезнь человечества.
Возбудитель: микроорганизм малярийный плазмодий 4-х видов.
Разносчик: комар Анофелес, которого можно узнать по манере садиться: он высоко задирает брюшко.
Источник заражения: больной человек.
Скрытый период болезни: 9..15 дней.

Признаки: нерегулярными приступами температура, озноб, потение, иногда рвота. Длительность приступа 6-12 часов. Интервал между приступами может быть 3 или 4 дня и зависит от вида возбудителя.
Если не лечить, наступает смертельный исход (примерно в 30 %) случаев или проходит самоизлечение за два года. Вырабатывается частичный иммунитет.

Личная профилактика: принимать одно из следующих лекарств по 1 таблетке в день после еды:

Chloroquine (Aralen, Avloclor, Resochin);

Chloridin (Daraprim, Malocide, Pyrimethamine);

Bigumal (Chlorguanide, Paludrine, Praguanil hydrochloride);

Amodiaquine (Camoquine, Flavoquine).

(В скобках – другие названия тех же лекарств.)

Общая профилактика: лечить больных, бороться с комарами.

Марсельская лихорадка.

Передается через укус клеща, при попадании на слизистую оболочку жидкости из раздавленного клеща.
Признаки: язва на месте поражения, озноб, температура под 40 градусов, боль в мышцах и суставах. На 4-й или 5-й день появляется на коже сыпь и держится 6-7 недель.
Смертельный исход редок.

Миазы:
Миазы (язвы на коже) вызываются личинками некоторых мух и оводов, паразитирующими в тканях человека.

Личинки или яйца могут попасть на человека или в человека через пищу, с шерсти животных, песка, травы, постели и т.д. Яйца могут быть отложены насекомым на кожу, волосы, рану, глаз. Муха сделает это мгновенно – она не будет копаться, как курица.
Муха кордилобия антропофага (людоедка!) откладывает яйца на песок. Из яиц вылупляются личинки, которые внедряются в кожу человека, например, лежащего на пляже. Они могут сначала заползти на одежду, которая положена на песок.
Личинки другой мухи обитают на грязном полу и сосут кровь у спящих на полу людей.
Некоторые мухи откладывают яйца в глаз человека. Личинки внедряются в слезный мешок. в веко или даже в глазное яблоко!
Не ложитесь на пол, на землю, на траву без подстилки. Не ходите босиком. Подстилку, постельное белье, нижнее белье обрабатывайте ежедневно: стирайте, утюжте.

Обрабатывайте раны йодом и бинтуйте.
Не ходите на пастбища и фермы.
Если заболел или зачесался глаз – ищите врача.

Парагонимиаз:

Передается при поедании недоваренных крабов, зараженных личинками паразитического червя.
Можно заразиться в ресторане.
Признаки: появляются через 6 недель и зависят от того, какой орган поразили личинки (легкие, мозг, половые органы).

Саркопсиллоз:

Заболевание кожи ног.
Источник: песчаная блоха (очень похожая на обычную). Она вгрызается в кожу (обычно под ногти), там растет до размеров горошины и умирает.
Проявления: зуд, боль, воспаление, язва.
Лечение: удалить пинцетом.

Тропическая милиария:

Распространенное кожное заболевание среди новичков в тропиках.
Признаки: Множество маленьких волдырей на невентилируемых участках кожи.
Лечение: Ограничить потребление воды и меньше потеть. Припудривать кожу тальком, или оксидом цинка, или борной кислотой. Эти вещества сушат кожу, а также имеют противомикробный эффект.

Филариаз:

Инфекционное заболевание.
Передается через укусы различных насекомых – переносчиков личинок паразитического червя.

Личинки разносятся по организму с кровью и повреждают различные органы.
Признаки поражения: могут проявиться через месяцы или даже годы. Есть несколько разновидностей заболевания: с поражением глаз, лимфатических узлов, кожи. Если личинок проникло в организм немного, то признаки могут быть неопределенные: небольшие повышения температуры, слабость, зуд.

Холера:

Признаки: Обезвоживание организма из-за поноса и рвоты, конвульсии и потеря сознания. У некоторых больных (или просто заразных!) людей симптомы могут быть сглаженные, а могут отсутствовать вовсе.
Заражение: Через воду, пищу, грязные руки. Основные переносчики – мухи.
Вакцинация действует в течение 6 месяцев со дня проведения.

Чума:

Заражение: переносится грызунами и передается от них человеку через блох.
Профилактика: Носите короткие волосы. Вытряхивайте одежду, палатку, спальный мешок. Не ложитесь в чужую грязную постель. Избегайте тесных контактов с некультурными аборигенами.
Вакцинация против чумы действует 6..12 месяцев и становится эффективной через неделю после проведения.

Шистосомия:

Паразиты: Черви длиной 4..26 мм, живущие в кровеносных сосудах человека. Их яйца выносятся из организма через мочу и кал.

Заражение: Личинки внедряются в кожу человека, находящегося в воде или, например, стирающего одежду.
Признаки: Зуд в месте проникновения, лихорадка, кровавый понос, кровавое болезненное мочеиспускание.

Тропические грибковые инфекции:
Грибки поражают ступни, ладони, пах, подмышки, ногти.
Признаки поражения кожи: зуд, покраснение, волдыри.
Признаки поражения ногтей: изменение толщины, цвета, жесткости.
Заражение происходит: при купании (в бассейне, в ванне), при пользовании чужими вещами (полотенцем, тапочками), при хождении босиком (по полу, ковру).
Содержите кожу чистой и сухой. Высушивайте кожу тальком или фунгицидным порошком.
Дезинфицируйте обувь уксусной эссенцией. Спирт для этого бесполезен.

О тропических болезнях вообще.

Из примеров выявляется следующая общая картина тропических болезней:
1. Они обычно начинаются с того, что
   1) Вас кто-то кусает;
   2) Вы съедите или выпьете кого-то недоваренного, неотфильтро ванного, не убитого дезинфектором;
   3) Вы с кем-то соприкоснетесь.

2. Они могут проявиться не сразу, иногда через месяцы, годы.
3. Они разрушительны.

4. Они разнообразны. Самодиагностика и самолечение почти невозможны.
В вооруженных силах Германии есть инструкция, запрещающая использовать в тропиках солдат, у которых пророс "зуб мудрости". Причина такого ограничения автору пока неизвестна.
Не считайте лишним изучение тропических неприятностей, даже если Вы – европейский домосед. Иногда эти болезни можно подхватить и в средних широтах, а в любимых всеми субтропиках – тем более.

Выживание в жаркой пустыне.

Ветер высушивает Ваше тело. Ищите защиту от ветра. Аборигены пустыни носят просторную "теплую" одежду типа накидки, под которой они защищаются от ветра и охлаждаются испарением пота.
В аварийный запас включите флягу, светлую шляпу, зонтик.
Песок может нагреваться до температуры более 70 градусов, поэтому нужна обувь типа ботинок с толстой подошвой.

Защита от солнца и жары.

Можно неплохо спрятаться от солнца в тени фонарного столба. Пользуйтесь зонтом, который от дождя.
Не мойте утром лицо с мылом: обезжиривание кожи ускорит получение ожога.
Не пейте вдоволь, если это не про запас.
Страдания от потери организмом соли несколько преувеличены. Вообще, даже в нормальных условиях потребляйте меньше соли. Тогда легче

переносится ее потеря и меньше риск гипертонической болезни.

Загар – защитная реакция организма. В конце весны приобретайте умеренный загар, а лучше – поддерживайте его весь год с помощью ультрафиолетовой лампы. Много загорать вредно.
Носите темные очки. Они защищают глаза от вредного для них ультрафиолетового излучения.
Работайте утром и вечером, когда менее жарко.

Тепловой удар.

Признаки перегрева: боли в конечностях, жажда, сонливость, головокружение, головная боль, пониженное потоотделение, тошнота.
Потребление алкоголя способствует тепловому удару.
Лечение: лежать в тени и обтирать тело мокрым полотенцем.

Выживание в арктической зоне.

Жилище.

Если Вам некуда спрятаться на ночь, а снега хватает, стройте снежный домик. Он вырывается в сугробе или складывается куполом из блоков, вырезанных из слежавшегося снега.
Можно обложить снегом палатку или шалаш.
Даже если удастся внутри снежного домика поднять температуру градусов до 10, капание с потолка не угрожает.
Для строительства домика из снега аборигены выпиливают снежные кирпичи специальным

длинным ножом. Таким образом, мачете полезен не только в тропиках.
Для освещения жилища можно на крайний случай использовать жир: наполните плоскую посудину жиром и вставьте фитиль. Для фитиля имейте в аварийном запасе хлопковый шнурок.

Одежда и обувь.

Шнурки и пуговицы не должны быть элементами верхней одежды: они обледеневают в потоке влажного воздуха, выходящего из-под одежды.
Одежда аборигенов – широкая куртка, надеваемая через голову.
Широкая куртка сама регулирует теплообмен в зависимости от движения. В покое она облегает тело, и воздух из-под нее не выходит. Про движении она интенсивно вентилируется.
Удобно носить высокие полотняные чехлы поверх теплых ботинок. Ботинки хорошо вентилируются, и ноги не потеют. Чехлы препятствуют попаданию в ботинки снега.
Валенки вентилируются плохо. Намокшие валенки расползаются.
Аборигены не рискуют путешествовать зимой без мехового спального мешка. Если Вы едете на машине, не рассчитывайте только на мотор.

Питание.

Отправляясь в путь, лучше заранее нарезать пищу кусочками. Можно сразу составить порции и запаковать: в каждом пакете -хлеб, мясо, сало, сахар, сухофрукты на один прием.
Пеммикан – используемая аборигенами Севера смесь из сушеных ягод и кусочков сушеного мяса. Он удобен тем, что не надо разводить кухню: можно сыпать в рот на ходу. По аналогии с пеммиканом, можно придумать собственную питательную смесь - например, из сухого молока (или молочной смеси для кормления грудных детей), сахара, толченых сухарей, изюма, покрошенных сухофруктов.
Сухофрукты (или другой содержащий клетчатку продукт) нужны для нормального функционирования кишечника.
Воду можно получать растапливанием снега в фляге под верхней одеждой. Для этого должен быть пришит подходящий карман.

Защита от мороза.

Пока двигаетесь – насмерть не замерзнете. Иметь выносливые ноги надо хотя бы для того, чтобы можно было сколько угодно греться приседаниями.
Хорошо защищайте от холода голову: она вырабатывает значительную часть внутреннего тепла организма.
Спиртные напитки помогают от замерзания лишь в малых дозах. Не доводите себя до опьянения: если заснете – погибнете.
Не смазывайте кожу лица кремом или жиром: это только ускорит обморожение.

Если температура ниже минус 30, а при сильном ветре и ниже минус 10, требуется защита носа. Золотоискатели на Аляске для этого шили для носа колпачок на шнурках, завязываемых на затылке. Защитить лицо от ветра, снега и мороза позволяют респиратор и мотоциклетные очки. Если нет респиратора, обмотайте лицо снизу шарфом до глаз и дышите через шарф.
Будьте готовы к тому, что очки изнутри заиндевеют, а на респираторе (шарфе) вырастет сосулька.
Не растирайте снегом замерзшие части тела.
Когда будете готовить снаряжение, учтите, что на морозе 40 градусов резина становится хрупкой, как стекло, кирзовые сапоги дубеют, болоньевая ткань теряет эластичность.
Куриная слепота.
Если нет темных очков, можно воспользоваться способом эскимосов. Эскимосы вязали из параллельных тонких прутьев редкий козырек на глаза и смотрели на мир через этот козырек, пропускющий половину света.

Факторы

<u>Электробезопасность</u>.

(В основном по книге Манойлова В.Е. "Основы электробезопасности")
"Не всякий ток убивает, но всякий ток может убить"

С.Еллинек. Действие электрического тока на организм.

Поражение электричеством может иметь место в следующих формах: остановка сердца или дыхания при прохождении электрического тока через тело; ожог; механическая травма из-за сокращения мышц под действием тока; ослепление электрической дугой.

Смерть обычно наступает из-за остановки сердца, или дыхания, или того и другого.

Переменный ток и постоянный ток опасны почти в одинаковой степени.

Квалифицированные рабочие получают электрические травмы гораздо реже неквалифицированных рабочих. Дело здесь не столько в квалификации, сколько в том, что работодателю выгодно тратиться только на охрану труда ценных работников.

90 % травм происходит из-за плохой организации труда и только 10 % – по вине пострадавших.

Под действием постоянного тока сокращаются мышцы тела. Если индивидуум взялся за находящуюся под напряжением часть оборудования, он, возможно, не сумеет оторваться без посторонней помощи. Более того, его, возможно, будет притягивать к опасному месту. Под действием переменного тока мышцы периодически сокращаются с частотой тока, но пауза между сокращениями бывает недостаточной, чтобы освободиться.

Повреждения от электрического тока определяются силой тока и длительностью его воздействия. Чем меньше сопротивление человеческого тела, тем выше ток.

Сопротивление уменьшается под действием следующих факторов:

1) высокое напряжение;
2) влажность кожи (потение ладоней – большой риск!);
3) длительное время воздействия;
4) понижение парциального давления кислорода в воздухе: в горах, в плохо проветриваемых помещениях человек становится существенно более уязвим;
5) повышение содержания углекислого газа в воздухе;
6) высокая температура воздуха;
7) беспечность, психическая неподготовленность к возможному электрическому удару: настолько своеобразно устроен человеческий организм, что интеллект может управлять сопротивлением тела.

Электрическое сопротивление человеческого тела имеет иную природу, чем сопротивление металлических проводников и электролитов. Оно зависит от многих внешних и внутренних (в том числе психических) факторов.
Больше всего от действия электрического тока страдает центральная нервная система. Из-за повреждения ее нарушается дыхание и сердечная деятельность.
Участки тела с наименьшим сопротивлением (т.е. более уязвимые): боковые поверхности шеи; виски; тыльная сторона ладони; поверхность ладони между большим и указательным пальцами; рука на участке выше кисти; плечо; спина; передняя часть ноги; акупунктурные точки, расположенные в разных местах тела.

Электроожоги излечиваются значительно труднее обычных термических.
Некоторые последствия электротравмы могут проявиться через несколько часов, дней, месяцев. Пострадавший должен длительное время жить в "щадящем" режиме и находиться под наблюдением.

Опасные напряжения, токи, частоты.

Имеются многочисленные примеры смертельных случаев от поражения электрическим током с напряжением 65, 36 и 12 Вольт. Есть случаи смертельного поражения при напряжении менее 4 Вольт. Вывод может быть только один: безопасного напряжения не существует. Соответственно не существует и безопасной силы тока.
Распространенное мнение о безопасности тока силой менее 100 миллиампер -опасное заблуждение.
Частота переменного тока 50 Гц – наиболее опасная. По некоторым данным менее опасен ток частотой 400 Гц.
Причины поражения.

Возможны следующие причины поражения электрическим током:

1. Наведенное напряжение:
Высоковольтные линии передачи переменного тока могут наводить высокое переменное напряжение в проходящих рядом низковольтных линиях электропередачи, линиях связи, любых протяженных проводниках, изолированных от земли. Может возникнуть даже на автомашине.

2. Остаточное напряжение:

Линия электропередачи имеет большую электрическую емкость.
Поэтому если линию отключить от напряжения, некоторое время все равно будет сохраняться разность потенциалов, и одновременное прикосновение к разным проводам приведет к электрическому удару.
Однократный разряд линии с помощью заземленного проводника может оказаться недостаточным.
Опасное остаточное напряжение может сохраняться в радиоаппа ратуре, в составе которой есть конденсаторы с емкостью порядка миллифарад.

3. Статическое напряжение:
Возникает в результате накопления электрического заряда на изолированном проводящем объекте.
4. Шаговое напряжение:
Возникает возникает между ногами из-за того, что они находятся на разном расстоянии от упавшего на землю провода.

5. Повреждение изоляции.
Причины могут быть следующие: заводской брак; старение; климатические воздействия, загрязнение; механическое повреждение, например, инструментом; механический износ, например, на изгибе; преднамеренная порча.

6. Случайное прикосновение к токоведущей детали:
Из-за незнания, спешки, действия отвлекающих факторов.

7. Отсутствие заземления:

В заземленной аппаратуре в случае пробоя изоляции на корпус происходит короткое замыкание и сгорают предохранители.

8. Замыкание в результате аварии:
Например, сильный ветер или другая причина может вызвать повреждение воздушной линии электропередачи и падение провода на проходящий параллельно воздушный провод радио или телефона, после чего считающийся низковольтным провод оказывается под высоким напряжением.

9. Несогласованность:
Один индивидуум работает в аппаратуре, другой подает на нее напряжение.

Опасные факторы в быту и вне дома.

Не известно ни одной электротравмы от эксплуатации электробритв.
Из бытовой техники наиболее опасны стиральные машины: они устанавливаются во влажном помещении, вблизи водопровода, и электрический кабель бросается, как правило, просто на пол.

Опасны электронагреватели.
Эектрические приборы, имеющие металлический корпус, опаснее приборов в корпусе из пластмассы.
В домашних условиях случаются смертельные исходы из-за одновременного прикосновения к поврежденному электроприбору и к батарее водяного отопления или водопроводной трубе.
(Вывод: все трубы покрывать толстым слоем краски.)

Меры безопасности в быту и вне дома.

Перед включением электрической вилки в розетку убедитесь, что она именно от того прибора, который Вы собираетесь включить.
Также после выдергивания вилки из розетки проверьте, что не ошиблись.
Если провода шнуры от соседних устройств похожи, сделайте их разными: оберните изоляционной лентой или покрасьте.
Не беритесь за электрическую вилку мокрой рукой.
Не вбивайте гвоздь в стену, если не знаете, где проходит скрытая электропроводка.
Следите за тем, чтобы розетки и другие разъемы не искрили, не грелись, не потрескивали. Если контакты потемнели, почистите их и устраните причину неплотного соединения.
Не рекомендуется ходить под высоковольтными линиями электропередачи. Создаваемое ими в воздухе электрическое напряжение вредно действует на организм.
Не следует приближаться к оборванному проводу: может поразить шаговое напряжение. Если все-таки приходится пересекать опасную зону возле лежащего на земле провода, надо делать это бегом: чтобы одновременно только одна нога касалась почвы.
При входе в троллейбус не следует прикасаться рукой к его борту. Корпус троллейбуса может находиться под напряжением из-за пробоя изоляции. Лучше впрыгивать а троллейбус, а не входить; выпрыгивать, а не выходить: чтобы не было ситуации, когда одна нога на земле, а другая – на подножке троллейбуса. Электрички и трамваи в этом отношении не опасны, потому что всегда заземлены.

С.Еллинек пишет:
"Главная особенность электротравмы в том, что напряжение нашего внимания, наша твердая воля в состоянии не только ослабить действие электрического тока, но иногда совершенно его уничтожить... Сокрушительную силу падающей балки или взрыва нельзя ослабить мужеством и героической выдержкой, но это вполне возможно по отношению к действию электрического удара, если он наступает в период напряженного внимания... Действительно, кто слышит выстрел, не видя стреляющего, может погибнуть от внезапно наступившего шока, тот же, кто смотрит на стреляющего или сам стреляет, шоку не подвержен."
(цитируется по кн. Манойлова В.Е.)

Опасные факторы на производстве.

Наиболее опасные (в отношении электротравм) отрасли хозяйства – сельское хозяйство и строительство. Причины – в широком использовании временной электрической проводки (брошенных на землю или кое-как подвешенных проводов, попадающих в лужи, повреждаемых транспортными средствами).
Примерно 30 % электротравм на установках с напряжением 65 Вольт и ниже происходимт от того, что в результате ошибки или поломки они оказываются под напряжением 220 или 380 Вольт.
Поверхность изолирующего материала может стать электропроводящей в результате загрязнения и/или смачивания.
Наиболее часто жертвами становятся электромонтеры, радиомонтеры, электросварщики, строительные рабочие.

Много случаев электрического поражения имеет место на производственных установках, в которых используются химически активные вещества, разрушающие изоляцию, а также в запыленных производственных помещениях (пыль снижает изолирующие свойства конструкций; покрытый влажной грязью изолятор становится проводником).

Опасны влажные помещения. Пробой изоляции может произойти в скрытой проводке – в месте прохождения провода через отверстие в стене.
Поражение может наступить от одновременного контакта с влажной поверхностью (стеной, полом) и деталью водопровода или водяного отопления.
Больше половины поражений на электроосветительных установках случается при замене ламп.
Поражения при совершении работ чаще имеют место в начале смены, перед обеденным перерывом и к концу смены. Объяснить это можно усталостью – ослаблением внимания, снижением сопротивляемости организма. Опасна временная прокладка кабеля по полу, по земле.
Известны смертельные случаи из-за прикосновения токоведущих проводов к крышкам клеммных коробок.
Из-за отсутствия единообразия в конструкциях токоведущих устройств случаются поражения при необдуманном совершении привычных действий.

Относительная опасность различных электрических приспособлений:
электродвигатель: 1 (уровень принят за единицу)
электросварочный аппарат: 41
переносной электроприемник: 72
высокочастотная установка: 118

Меры безопасности на производстве.

При работе в в аппаратуре, которая находится под напряжением, следует держаться одну руку в кармане. Впрочем, случались смертельные поражения током после замыкания через две точки на одной ладони.
Нельзя работать в аппаратуре, которую могут включить без предупреждения.

В некоторых случаях погибшие от электротравм при ремонте аппаратуры могли защититься простыми матерчатыми перчатками без "пальцев".
Не следует оттаскивать голыми руками пострадавшего, который находится или может находиться под действием тока: спасающий сам может получить электрический удар через тело этого пострадавшего.
Запрещается выполнение работ на линиях связи и электропередачи в сырую погоду, тем более в грозу.
Включать и выключать мощные ручные рубильники разрешается только в изолирующих перчатках и галошах.

Защита от электрических и электромагнитных полей.

Электрические и электромагнитные поля вредно действуют на организм.
Под действием переменного поля в теле человека имеет место циркуляция электрических токов.
Возникает разность потенциалов между частями тела.

При контакте с заземленной металлической поверхностью происходит разряд тела, ощущаемый как неожиданный укол.
Имеются следующие нормативы для лиц, работающих в условиях действия электрических полей:

напряженность поля, кВ/м	5	15	25
допустимое время воздействия в течение дня	8 ч.	1,5 ч.	5 мин.

Напряженность поля кВ/м	5	15	25
Время воздействия в течении дня	8 ч	1.5 ч	5мин

Средства защиты от полей:

1. Постоянные заземленные экраны.
2. Переносные заземляемые экраны.

(Экраны делаются из металлической сетки или спрошного металлического листа.)

3. Экранирующая одежда (из ткани с добавлением металлических нитей; из ткани с проводящим покрытием и пр.).

Для защиты от статического электричества и наведенного напряжения корпус автомобиля (а также любого другого подвижного устройства из металла) должен заземляться. Поскольку покрышки колес делаются обычно из непроводящей резины, можно использовать цепь, волочащуюся за автомобилем.

Безопасность на производстве.

На всяком более-менее крупном предприятии есть служба охраны труда, которая обязана поддерживать условия труда в предписанных

санитарными и прочими нормами рамках. Эта служба может работать спустя рукава, а нормы бывают отнюдь не ориентированные на жизнь до ста лет.

Анализ опасностей.

Под вредными факторами будем понимать такие, которые причиняют вред человеческому организму, в том числе и при малых дозах воздействия.
К опасным факторам отнесем такие, которые ущерб организму не наносят, но увеличивают возможность появления вредных факторов.

Рассмотрим вредные факторы.
Температуры: высокая температура; низкая температура;
Колебания: шум; вибрация;
Поля: электрическое поле; элкктромагнитное поле;
Вещества: вредные газы, пары, аэрозоли; вредные жидкости;
Излучения: радиоактивное излучение; рентгеновское излучение; ультрафиолетовое излучение; ультрафиолетовое; слепящий свет; слабый (недостаточный) свет.

Рассмотрим опасные факторы:

Конструкции: движущиеся транспортные средства; движущиеся части машин; высоко расположеннные и слабо закрепленные предметы и малопрочные части конструкций, способные упасть или обрушиться; скользкие, непрочные, наклонные

поверхности для передвижения людей; отсутствие устройств ограничения доступа; отсутствие защитных устройств; отсутствие устройств для использования в случае аварии;
Организация: низкая квалификация работников; изношенность оборудования; ненадежность оборудования; спешка; несогласованность, слабое управление; нарушение правил эксплуатации; неправильное техническое обслуживание; пренебрежительное отношение к опасности;

Шум.

Звук воспринимается ухом человека в диапазоне от 20 Герц до 20 000 герц. Колебания с частотой ниже 16 Герц называются инфразвуком, выше 20 000 Герц – ультразвуком.
Слух реагирует не на абсолютный прирост частоты колебаний, а на относительное ее изменение. Увеличение любой частоты вдвое воспринимается как повышение на одну октаву.
Увеличение звукового давления в 10 раз воспринимается как повышение силы звука в 2 раза. Поэтому для измерения уровня звука используется логарифмическая шкала: один Бел (Б) -изменение звукового давления в 10 раз. Один децибел (дБ) -0,1 Бела.
Верхний предел слышимых звуков – 140 дБ. При более сильном звуке возможен разрыв барабанной перепонки.
Длительное воздействие шума интенсивностью выше 80 дБ приводит к потере слуха.
Звуковые колебания воспринимаются внутренним ухом не только через барабанную перепонку, но и через кости черепа, ослабляясь при этом на 30 дБ.

Вредное действие шума распространяется на весь организм. Происходит это в основном через нервную систему. Появляются головные боли, раздражительность, быстрая утомляемость.
Наиболее вредны имульсные шумы (стук и пр.).
Эффективность всякого средства зависит от частоты звука. В приведенной таблице данные взяты для частоты 500 Герц.

Вибрация.

Вибрация характеризуется амплитудой (скоростью, ускорением) и частотой.
Человек воспринимает вибрацию через опорную поверхность (от пола, стула), через руки (от инструмента).
Вредное действие вибрации распространяется на весь организм.
Особенно опасна вибрация при частотах, совпадающих или близких к резонансным частотам различных органах тела.
Вот эти частоты (в Герцах):
сердце 5-6
желудок, мозг, печень 4-9
кисти рук 30-40
глазное яблоко 60-90
череп 250-300
Воздействие вибрации частотой 4 Герца вызывает "морскую болезнь".
Индивидуальная защита от вибраций: мягкий стул; обувь на толстой мягкой подошве; толстые перчатки для работы с инструментом.
Согретые, насыщенные кровью ладони много лучше противостоят вибрации инструмента, чем закоченевшие от холода.

Инфразвук.

Инфразвук возникает в турбулентных потоках жидкостей и газов, при ударном возбуждении конструкций, вращательном и возвратно-поступательном движении больших масс.
Источником инфразвука являются компрессоры, кондиционеры, вентиляторы, транспортные средства и пр.
Инфразвук вредно воздействует на весь организм. Особо опасны частоты, близкие к резонансным частосам органов тела. Сильный инфразвук может вызвать разрыв кровеносных сосудов и смерть.

Ультразвук.

Ультразвук используется в технологических установках для обезжиривания, очистки, сварки. пайки, дефектоскопии и пр.
Ультразвук воздействует на организм через воздух и от соприкосновения с излучающими его поверхностями.
От воздействия ультразвука страдает весь организм: появляются нарушения сна, головная боль, быстрая утомляемость и пр.
Индивидуальная защита: толстые перчатки – при контакте с оборудованием.

Безопасная работа с персональным компьютером.

Рентгеновское излучение от электронно-лучевого экрана добавляет всего несколько процентов к "естественному фону" излучения. Облучение от

экрана тем меньше, чем слабее яркость экрана и чем дальше экран от глаз. Если в программе регулируются цвета, выберите голубые или белые символы на черном фоне. У экрана есть две ручки регулировки: яркость и контрастность. Установите минимальную яркость, при которой можно без напряжения различать символы на экране.
При работе с жидкокристаллическим дисплеем предпочтителы черные символы на светлом фоне.
Размещайте экран боком к окну в глубине помещения. Если экран повернут к окну, то окно отражается на экране, и изображение плохо видно. Если окно находится позади экрана, то глаза устают из-за контраста яркого окна и темного экрана. Глаза меньше устают, если невелико различие в яркости экрана и фона.
Большое значение имеет рабочая поза. Спина и руки должны быть расслаблены. Локти не должны висеть. Удобен стул, на котором можно качаться и менять наклон спинки стула. Лист, с которого вводятся данные, располагайте поближе к экрану, вводимую строку отмечайте линейкой. Клавиатуру можно класть на колени.
После получаса работы за экраном делайте 5-минутный перерыв: пройдитесь, разомните пальцы, сделайте несколько гимнастических движений.
Паузы в работе, вызванные длительной компиляцией программы или печатью текста на принтере, используйте для здоровья. Не рекомендуется работать за экраном более 5 часов в день. Лучше разрывать этот промежуток на две части обеденным перерывом.
Для здоровья и для безопасности данных поддерживайте чистоту помещения, компьютера и рабочего места: дискеты портятся от пыли; пыль внутри компьютера может вызвать его поломку;

пыль, находящаяся в воздухе, электризуется от экрана и становится более вредной для организма.
Для уменьшения электризации пыли и ослабления бликов экран прикрывается заземленной защитной сеткой.
От интенсивной работы с клавиатурой может на кистях рук развиться болезнь суставов. Не стучите по клавишам слишком быстро и в перерывах делайте упражнения для пальцев.

Защита от пожара.

Во всяком городе есть пожарная инсекция. На всяком более-менее крупном предприятии есть служба пожарной безопасности. Тем не менее, даже в самых культурных странах на пожарах гибнут люди и ценности.

Горение.

Пожарная опасность горючих веществ увеличивается по мере их измельчения.
Вещества делятся на негорючие, трудногорючие и гроючие. Трудногорючие вещества способны гореть под действием источника зажигания, но гаснут после удаления этого источника.
Есть четыре необходимых условия пожара:
горючее вещество;
оислитель (чаще всего кислород воздуха);
источник зажигания;
путь распространения огня.
При неполном горении веществ образуется дым, в котором могут быть ядовитые вещества: оксид углерода, пары кислот, спиртов, альдегидов и пр.

Например, при горении целлулоида образуется синильная кислота.
Ярким пламенем горят органические вещества, содержащие более 60 % углерода, и неорганические вещества, выделяющие при горении оксиды: алюминия, магния, калия, натрия и пр.
Твердые вещества.
Минеральные строительные материалы на органической связке (крахмальной, битумной и пр.), которая составляет менее 6 % массы, относятся к негорючим. Если органическая связка формирует от 7 до 15 % массы, материалы являются трудногорючими.
Легковоспламеняющиеся вещества – такие, которые загораются, например, от искры или раскаленного электропровода.
Некоторые вещества способны к самовозгоранию. Оно происходит после саморазогрева большой массы пористого вещества от окисления воздухом при слабом отводе тепла. Самовозгораются: влажное зерно, промасленная ветошь.

Жидкости.

Пары всех горючих жидкостей – тяжелее воздуха и скапливаются в нижней части помещений, в канавах.
Дизельное топливо, смазочное масло, мазут имеют высокую температуру воспламенения и при обычной температуре (до 60 градусов) не могут загореться от искры или спички.
Температура вспышки – такая температура, при которой над поверхностью вещества образуются пары, способные вспыхнуть от источника зажигания, но скорость их образования недостаточна для устойчивого горения.

Взрывоопасность паров жидкости вполне характеризуется температурой вспышки. Вот данные:

Жидкость	**Температурная вспышка**
Бензин А-76 Ацетон Дихлорэтан Этиловый спирт Уайт-спирт Скипидар Керосин Масло соляровое	-36 -18 9 13 33 34 48 119

Газы.

Абсолютно чистые горючие газы используются в технике редко. Обычно к ним примешивают пахучие вещества для обнаружения утечки.
Водород и метан – легче воздуха и скапливаются в верхней части помещений. Ацетилен – тяжелее воздуха и скапливается внизу.
Ацетилен – наиболее взрывоопасный и пожароопасный газ. За ним следует водород.
Чтобы примешанный к воздуху газ мог загореться, его концентрация должна быть в некоторых пределах: газ не горит, если его слишком мало или слишком много. Вот таблица опасных концентраций:

Газ	Нижний предел	Верхний предел

Метан CH_4	5.0	15.0
Пропан C_3H_3	2.1	9.5
Бутан C_4H_{10}	1.3	9.1
Ацетилен C_2H_2	2.0	81.0
Водород H_2	1.0	75.0
Аммиак CH_3	15.0	23.0

Пыли.

Пыль горючего вещества значительно более опасна, чем само вещество. Аэрогель (лежащая пыль) может быть способен к самовозгоранию, аэрозоль (пыль в воздухе) – взрывоопасен.
Чем меньше частица пыли, тем опаснее.
Взрывоопасная концентрация пыли – обычно такая, при которой видимость сокращается до 3-4 метров.
Пыль может накапливаться в воздуховодах, низких местах, подвалах, чердаках.
Местная вспышка пыли может вызвать взвихрение осевшей пыли в большом объеме и стать причиной мощного взрыва.
Чтобы уменьшить опасность взрыва пыли, ее увлажняют, добавляют минеральную присадку, подают в закрытые аппараты инертный газ.

Прфилактика пожара.

Следует предотвращать соврадение четырех необходимых условий пожара (см. выше).
Наибольшая опасность возникает при пуске или останове аппаратов, в которых используются или образуются горючие жидкости, пары, пыли, а также при поломке таких аппаратов, сопровождающейся выходом опасных веществ в помещение.
Чрезмерное давление в аппарате или трубопроводе может возникнуть в результате отложений твердых

веществ, неисправности кранов, неисправности автоматических систем регулировки.
Технологические аппараты могут быть повреждены транспортными средствами, ударом падающих грузов.
Аварийное изменение давления в аппарате может возникнуть при испытаниях, в моменты пуска и останова.
Источником воспламенения могут быть: неисправности электронагревательных приборов; искрение электрических розеток, выключателей; перегрев подшипников в двигателях; разряды статического электричества; искры при использовании стального инструмента.
Возможные пути распространения пожара: вентиляционные каналы; лифтовые шахты; кабельные туннели; горючий настил на полу.
Следует поддерживать в порядке средства пожаротушения, аварийной эвакуации, оповещения, связи. "Пожарные выходы" и "пожарные лестницы" должны быть свободны, исправны, доступны.

Тушение огня.

Используются следующие приемы тушения пожара: изоляция от воздуха; снижение содержания кислорода; охлаждение; ввод ингибиторов горения – замедлителей химических реакций; механический срыв пламени; создание преграды распространению горения.
Для тушения применяются следующие вещества: вода; пены на основе воды; газы: диоксид углерода, аргон, азот; порошки на основе нерганических солей щелочных металлов: карбонаты и бикарбонаты натрия, калия и пр.

Электроустановки, находящиеся под током, тушатся порошками, инертными газами. Воду и пену нельзя использовать, потому что вода проводит электрический ток.
Щелочные металлы (натрий, кальций и пр.) тушатся порошками. Воду и пены нельзя использовать, потому что вода вступает с металлами в реакцию, в которой выделяется водород.
Горючие жидкости (бензин, спирты, лаки и пр.) тушатся пенами, порошками, негорючими газами. Воду использовать нельзя, потому что горящая жидкость легче воды и будет собираться над ней.

Действия при пожаре.

При пожаре опасны: открытый огонь и искры; тепловое излучение; высокая температура воздуха, особенно если воздух влажен; токсичные продукты горения; пониженная концентрация кислорода; обрушающиеся части конструкций; осколки взорвавшегося облорудования;
Причиной гибели людей на пожарах чаще всего является не огонь и высокая температура, а отравление токсичными веществами, попавшими в воздух. Диоксид углерода CO_2 в концентрации 3 процента опасен для жизни при вдыхании в течение 30 минут. Очень опасны синильная кислота, окислы азота. Особо много ядовитых веществ образуется при горении пластмасс.
При концентрации кислорода ниже 10 % человек теряет сознание.
От теплового излучения можно укрыться за каким-нибудь экранирующим препятствием. Толстая одежда защищает от излучения.

При эвакуации в случае пожара нельзя пользоваться лифтами, кроме специальных пожарных лифтов.
Перед началом индивидуальной эвакуации надо по возможность смочить одежду водой. Отсутствие противогаза частично компенсируется влажной тканью, наложенной на нос и рот. При отсутствии воды можно использовать для увлажнения собственную мочу.

Подготовка к пожару.

Попадая в любое здание, выясняйте, где находятся выходы, в том числе аварийные.
В набитом людьми помещении, например, в конференцзале, занимайте место поближе к выходу.
Носите обувь из материала потолще, без вентиляционных дырочек, с толстой подошвой.

Имейте на себе или при себе по возможности больше одежды. Носите перчатки хотя бы в сумке.
Не надевайте шорты и рубашки с коротким рукавом (лучше заворачивайте длинный рукав).
Из материалов для одежды предпочитайте шерсть и натуральную кожу (они плохо горят).
Имейте флягу или графин с водой на рабочем месте. Если придется эвакуироваться, смочите открытые части тела, наденьте побольше одежды и смочите ее.
Если Ваше рабочее место очень удалено от выходов из здания, имейте под рукой противогаз – для защиты от дыма.

Защита от прочих вредных воздействий цивилизации.

Сельскохозяйственные химические препараты.

Избегайте потреблять в пищу неизвестно как выращенные ранние овощи, а также крупные овощи. Выбирайте плоды, которые явно произросли на плохо ухоженном поле в борьбе с сорняками.
Или же таскайте в кармане анализаторы нитратов, пестицидов и гебрицидов и раздражайте продавцов взятием проб.
Нитраты (селитры) – соли азотной кислоты. Они частично выводятся из организма, образуют нейтральные или даже полезные соединения, а также образуют нитриты. Нитриты вступают в реакцию с гемоглобином крови и лишают его возможности переносить кислород. От нитритов снижается потенция у мужчин, у беременных женщин возможен выкидыш. Известны случаи смерти детей в возрасте до года, отравившихся морковным соком, в котором было слишком высокое содержание азота.
Нитраты удаляются из продуктов при длительном вымачивании и отваривании. Отвариваемые овощи режьте на кусочки поменьше. Если варится суп, нитраты остаются в кастрюле (вода не сливается!).

Надо учитывать, в каких частях растений скапливается наибольшее количество нитратов: капуста: наружные листья и кочерыжка; морковь: сердцевина; кабачки: кожура; арбузы, дыни: кожура и прилегающий к ней незрелый слой; свекла: верхняя и нижняя части корнеплода; зелень (салат, укроп и пр): стебли, черешки листьев.
В созревших фруктах и овощах нитратов меньше, чем в сорванных раньше срока. По этой причине нежелательны помидоры, снятые зелеными.

Свекла накапливает нитраты больше других овощей. Аскорбиновая кислота "связывает" селитру и выводит ее из организма.

Ядерный взрыв.

Носите светлую одежду: она хуже воспламеняется от светового излучения. Носите темные очки, широкополую шляпу или кепи с козырьком, светлые перчатки.
Заметив вспышку, отвернитесь, прыгните в тень, упадите в сторону от взрыва, прикройте голову одеждой, спрячьте кисти рук под себя. Ждите взрывной волны.
Не скрывайтесь за обьектом, котороый может на Вас упасть при опрокидывании или разрушении от взрывной волны.
После прохождения взрывной волны двигайтесь со всех ног от центра взрыва, но не по ветру, чтобы выйти из разносимого ветром радиоактивного следа.
Не селитесь возле атомных реакторов, железнодорожных узлов, секретных заводов и других объектов, которые взрывоопасны и соблазнительны для бомбардировки.
Выберите для обитания маленькую страну без амбиций, в спокойном регионе.
Радиоактивные осадки наиболее опасны в первые дни. За два дня уровень гамма-излучения на следе радиоактивного облака снижается до 1% от первоначального уровня! Иными словами, Ваша задача – отсидеться.

Если запретесь в помещении, имейте в виду следующее. Один кубический метр воздуха обеспечивает жизнь человека в течение 1,5 часа.

Лимитирующий фактор – накопление углекислого газа.
Образующийся при ядерном взрыве электромагнитный импульс повреждает электронную аппаратуру (в том числе выключенную). Имейте в запасе механические часы. Храните карманный радиоприемник в железном футляре без щелей – для экранирования.

Радиация.

Приобретите индивидуальный дозиметр.

Разберитесь с терминами, которые используются при описании действия радиации на организм:
Поглощенная доза – энергия ионизирующего излучения, поглощенная облучаемым телом в пересчете на единицу массы. Измеряется в радах и в рентгенах.
Рентген – единица, в которой измеряется доза облучения гамма-квантами.
Эквивалентная доза – поглощенная доза, умноженная на коэффициент, учитывающий способность данного вида облучения повреждать ткани организма. Измеряется в бэрах (биологических эквивалентах рентгена).
Эффективная эквивалентная доза – эквивалентная доза, умноженная на коэффициент, учитывающий чувствительность различных тканей организма к облучению.
Кюри – единица, в которой измеряется частота распада атомов радиоактивного вещества.
Мощность дозы облучения (уровень радиации) – возможность получить дозу радиации за единицу времени. Измеряется в рентгенах в час на расстоянии 1 метр от поверхности земли.

Виды излучений:
1) альфа-частицы – положительно заряженные; задерживаются наружным омертвелым слоем кожи; очень опасны при внутрен нем облучении: через легкие и пищеварительный тракт;
2) бета-частицы – отрицательно заряженные; проникают в тело на несколько сантиметров;
3) гамма-частицы – электро-магнитное излучение; имеют большую проникающую способность.

Основные радиоактивные продукты ядерного взрыва:
углерод-14 5370 лет
цезий-137 27 лет
стронций-90 20 лет
цирконий-95 64 суток
йод-131 8 суток

В Вооруженных Силах установлены следующие предельные дозы облучения:
однократное облучение: 50 рентген;
многократное облучение: 100 рентген в течение месяца.

Не применяйте к себе армейские предельные значения уровней радиации и доз облучения: эти значения рассчитаны на то, чтобы солдат успел выполнить "боевую задачу" до того, как его свалит лучевая болезнь.

Наиболее страдают от радиации половые органы, молочные железы, костный мозг, легкие, глаза.

Пореже обследуйтесь на медицинских рентгеновских аппаратах: не чаще раза в год.
Слишком высоким может оказаться "естественный" фон облучения.
Если дом построен на отвалах пород из шахты или отходов обогащения руды, радиоактивность помещений может оказаться очень высокой.

Могут оказаться радиоактивными некоторые строительные материалы, например, пемза, фосфогипс, бетон с наполнителем из шлаков, глинозем. Относительно высокая радиоактивность у гранита.
Еще одна неочевидная опасность – радиоактивный газ родон.
3/4 естественного облучения человек получает от радиоактивного родона. Родон в значительных количествах накапливается в непроветриваемых помещениях за счет выделения из грунта и из строительных материалов. По возможности не закрывайте в своей комнате форточку.
На верхних этажах родона меньше, чем на нижних.
Оклейка стен обоями снижает выделение родона из материала стен.
На первом этаже делайте пол без щелей.
Проветривайте подвал.
Много родона в артезианской воде. При кипячении он в основном улетучивается.
Очень опасно попадание в легкие паров воды с высоким содержанием родона, например, в ванной комнате.
Родон содержится в природном газе. Используйте газовую плиту с вытяжкой.
Часы с самосветящимся циферблатом – тоже источник "рентгенов".

Некоторые общеупотребительные предметы могут оказаться сильно излучающими по небрежности их разработчиков. Опасность может быть с самой неожиданной стороны. Например, могут использовать уран для придания блеска искусственным фарфоровым зубам.
Известен случай, когда сильным источником излучения оказалась бетонная плита, использованная в конструкции жилого дома. Несколько человек умерло до того, как догадались измерить уровень радиации.
Радиация по самой своей природе вредна для жизни в любых дозах. Последствия облучения могут проявиться через 10-20 лет и даже в следующих поколениях.

Для детей радиация гораздо более опасна, чем для взрослых. Крайне опасна радиация для плода беременной женщины.
4/5 облучения средний человек получает от естественного фона.
Атомная электростанция не вредит, пока она исправна. "Экономия тепла" в помещениях (непроветривание), и рентгеновские обследования вызывают гораздо большее облучение, чем соседняя АЭС.

Жизнь в радиоактивной зоне.

Убирайтесь из зараженной зоны как можно скорее- даже если средний уровень радиации не так уж велик. Чем дольше Вы будете оставаться в зоне, тем выше шанс напороться на какой-нибудь особо зараженный объект, после которого впору будет лечить лучевую болезнь.

Если приходится жить в зоне, особо важным становится ограничение контакта с уличной пылью:
1. Чистите обувь и смывайте упавшую при чистке грязь.
2. Чаще стирайте одежду.
3. Чаще протирайте пыль в жилище (не подметайте!).
4. Старайтесь меньше дышать пылью улицы: Держитесь подальше от пыльных дорог.Не ходите в ветреную погоду.Выбирайте такую сторону дороги, чтобы ветер не гнал пыль на Вас.При попадании в облако пыли задерживайте дыхание.
5. Промывайте носоглотку и глаза теплой солоноватой водой каждый вечер. Чаще мойтесь.
6. На каждую форточку установите фильтр из ткани, смачиваемой водой.
7. Воздержитесь от визитов "на природу" и полевых работ.
8. При необходимости выполнять пыльную работу надевайте респиратор. Его надо время от времени промывать.

Очень плохо, если вода в водопровод берется из реки или озера. Артезианская вода обычно гораздо чище.

Питание в радиоактивной зоне.

Животные, особенно рыбы, накапливают радиоактивные вещества. Измените свой рацион в сторону вегетарианства.
Особенно много радиоактивных веществ собирается в костях. Не варите кости.
Фрукты менее радиоактивны, чем овощи. Наиболее радиоактивна кожура, поэтому ее лучше срезать.

Очень много радиоактивных веществ накапливают грибы.
В радиоактивной местности остается много бесхозных садов, огородов. Это большой соблазн для предприимчивых мерзавцев. Прежде чем делать большую покупку, постойте с дозиметром возле ящиков с товаром.
Если среди радиоактивных веществ, отравивших среду, был йод, то первые два месяца после заражения следует есть больше "чистых" продуктов, содержащих йод (это рыба, морская капуста). Такая диета ослабляет накопление радиоактивного йода в щитовидной железе.

Химическое заражение среды.

Заражение местности отравляющими веществами обычно случается при авариях на химических заводах, а также при транспортных катастрофах.
Ядовитые пары могут накапливаться в низинах, в подвалах.
Стойкость ОВ (отравляющих веществ) может составлять от нескольких минут до нескольких месяцев.
Не прикасайтесь к подозрительным веществам: ОВ могут поражать организм через кожу.
Парообразные ОВ могут также всасываться через кожу.
Многие ОВ не могут быть обнаружены по запаху или цвету.
Углекислый газ при высокой концентрации действует как ОВ. Он может накопиться в подвале, или пещере, и Вы никак не обнаружите его присутствие, а просто будете задыхаться.
Поражение микробами (бактериальным оружием).

Скрытый период развития болезни может быть от 1 до 120 суток в зависимости от микроба.
Вода, пища, одежда обеззараживаются кипячением.
Солнечный свет убивает микробов. Аналогично действует ультрафиолетовая лампа.
Чем больше пыли – тем больше микробов.
В грунте на глубине нескольких метров микробов почти нет.

Защитный комплект.

Для защиты от радиоактивной пыли, от отравляющих веществ и микробов приготовьте специальный комплект одежды и снаряжения. Его компоненты можно использовать и для прочих целей, но Вы должны представлять его как целое и знать местонахождение всех частей.
В универсальный защитный комплект входят: противогаз; респиратор; защитные очки – мотоцикистские или горнолыжные; толстые резиновые перчатки; резиновые сапоги; штаны, куртка (с капюшоном) – из болоньевой или прорезиненной ткани;

Защита от человеческой агрессивности.

Не радуйтесь, когда находите кем-то утерянный предмет. Кошелек на веревочке – это самое безобидное, что может придумать человеческий гений.

За Вами могут охотиться по ошибке. Не допускайте, чтобы Вас по ошибке убили. Есть много современных способов лишить человека жизни. Например, могут помазать сверхсильным ядом

ручку двери Вашей квартиры. В секретных лабораториях ЦРУ и КГБ чего только не напридумывали! Носите перчатки всегда и везде, насколько это возможно.

Мошенничество.

Вот общие правила отношений с малознакомыми людьми:

1. Не давать ключи, деньги, документы, чемодан и т.д. – даже "на минуту", даже при самой невинной и убедительной формулировке просьбы. Профессиональному мошеннику ничего не стоит подсунуть Вам взамен Вашего чемодана другой такой же, а профессиональному вору не составит труда растаять с Вашим чемоданом в толпе.

2. Не брать чужие вещи для перевозки "с оказией", на временное хранение и т.д.. Вам могут подсунуть наркотики, бомбу или отрезанную голову.

3. Не соблазняться на дешевизну в подворотне. Узнав, что Вы при деньгах, Вас могут обчистить, не оставив взамен даже "куклы".

4. Не рассказывать о себе, родных, знакомых, работе. Преступник высокого класса – отнюдь не люмпен с рожей неандертальца. Он с удовольствием узнает, что у Вас есть и "баксы", и "видик", и прочее, и через пару дней Вы уезжаете на дачу.

5. Не помогать. Вспоминайте, как Александр Корейко помог Паниковскому перейти улицу, и что из этого вышло. Подобравший Вас с чемоданами водитель, может, попросит подтолкнуть машину,

чтобы завелся заглохший двигатель. Потом машина уедет с Вашими вещами, но без Вас.

Это нестрогие запреты. Они требуют всего лишь включения двойной бдительности.

Вежливые предлоги отказа (будьте готовы лгать!): "Не имею", "Забыл дома", "Обещал другому", "Жена запрещает", "Хочу, но нет денег", "Плохо помню", "Тороплюсь" и т.д.

Очень полезно коллекционирование чужого печального опыта – собирание газетных вырезок об остроумных надувательствах.

Воры на пляже.

Если Вы на берегу не один, но у Вас нет надежной компании, сложите вещи в мешок из прорезиненной ткани, привяжите его к поясу, чтобы таскать на воде за собой на расстоянии около метра как поплавок.
Мешок не стесняет движение, защищает не только от воров, но и от утопления, позволяет путешествовать вдоль берега и выходить из воды в любом месте.
Пусть думают, что Вы водный марафонец.
Привязывайте мешок, находясь уже в воде. Это привлечет меньше внимания.
На случай судорог зацепите за плавки булавку. Укол в мышцу ликвидирует судорогу.

Воры в поезде.

Поезд и вокзал – места особо удобные для преступлений: толчея, концентрация ценностей, возможность быстро "смыться".
Соседи по купе могут предложить Вам скооперироваться для защиты от воров, и улизнут с Вашим добром во время своего дежурства.
Фальшивый носильщик обгонит Вас у выхода с вокзала и погрузит Ваши вещи в подогнанный сообщниками автомобиль.
У воров есть особая специализация – обирать пассажиров при посадке в поезд. Некто особо загруженный решает внести свои вещи в вагон по частям. Он думает обернуться за минуту. Пока он занимается одной частью своего багажа, другая меняет владельца. Пассажиры еще не присмотрелись друг к другу и, кроме того, заняты прощанием с провожающими.
Иногда по вагонам ходят и клянчат помощь "инвалиды", "погорельцы", "обворованные", "отставшие от поезда". Это ловкие бездельники, которые при случае подбирают оставшиеся без присмотра вещи.

Проводники вагонов – тоже люди. Им тоже случается поддаваться соблазну. Известен даже случай группового изнасилования проводниками пассажирки.
Имейте поменьше единиц багажа, размером побольше, видом похуже. Хорошо закрывйте сумки. Ставьте их в неудобное место: подальше от двери, под диван или на верхнюю багажную полку.
На ночь туфли прячьте подальше. Можно на багажную полку.
Если Ваши туфли не рваные, лучше имейте запасную обувь – хотя бы кеды – на случай, если кто-то все-таки позарится на Вашу обувь.

Самое ценное (деньги, ключи, документы) забирайте с собой даже в туалет – в бумажнике, поясной сумке или сумке через плечо.
Не оставляйте без присмотра багаж во время остановки поезда.
Запомните своих попутчиков: имена, приметы, конечные станции.
Не напивайтесь. Не принимайте угощения вовнутрь.

Безопасность сексуального контакта.

Позаботьтесь о том, чтобы никто не мог побеспокоить Вас во время полового акта. При сильном испуге у женщины может произойти непроизвольное сокращение мышц влагалища, после чего разьединить Вас сможет только врач.
Всегда имейте при себе несколько презервативов – например., в бумажнике.
Не отказывайтесь от презерватива ни в коем случае – даже если женщина жалуется на отсутствие удовольствия.
Если все-таки это началось без презерватива – не увлекайтесь демонстрацией своей техники и сексуальной мощи, поскорей получите удовлетворение (чтобы уменьшить микротравмы), по окончании помочитесь и подмойтесь.
При большом подозрении на заразный контакт – немедленно и без стеснения в поликлинику. Это не позор, а опасное приключение.

Имейте запас серортутной мази для выведения лобковых вшей. Они могут передаться и через чужую грязную постель.
Если мази нет – тщательно выбейте лобок и пах и передавите насекомых. Они меют цвет кожи, и обнаружить их можно только при хорошем свете и

большом опыте. Но такой опыт Вам ни к чему. Волосяной покров восстановится до приличного вида за несколько недель.

Изнасилование.

(Эффективные рекомендации на случай этой опасности невозможно изложить без откровенных и жестких подробностей. Поскольку за изнасилованием может последовать и убийство, то лучше не стесняться ни в словах, ни в средствах.)

Если изнасилование выглядит неизбежным (кричать, сопротивляться, бежать бесполезно), а нападающий один, хладнокровно изобразите уступку. Если противник целует Вас в губы, откусите ему губу. Если досягаема его щека или шея, энергично вцепитесь зубами и вырвите кусок. Будьте стремительны и беспощадны. Не предупреждайте, а сразу действуйте. Нерешительное и не удавшееся с первого раза действие выдаст Ваши намерения, и нападающий применит более грубую тактику. Еще способы: решительно, со всей силой раздавите насильнику мошонку в ладони или прокусите член. Причиняемые повреждения настолько страшны, что даже когда нападающих несколько, им скорее всего, станет не до Вас.

Поврежденному насильнику срочно понадобится медицинская помощь. Если Вы повредите ему внешность, милиции будет легче его отыскать.
У половины жертв изнасилования случается временный паралич от страха. Этим существенно облегчается реализация намерений нападающего. Выход здесь такой: настраивайте себя на

возможность этого испытания, мысленно прорабатывайте различные действия нападающего и свои защитные приемы.

Похищение.

Автомобиль широко используется при похищениях, ограблениях, изнасилованиях. Вас могут затащить в затормозивший рядом автомобиль, не спрашивая согласия. Иногда нападают даже таксисты. Бывает, для видимости мирных намерений преступники садят в салон невинного вида сообщницу.

Драка.

Главное в драке – сохранить спокойствие. Это не красивая поза, а условие победы.
Если кричать бесполезно, то улыбайтесь. Но не заискивающе.
Если противник не сильный, попробуйте охладить его или испугать посторонней опасностью. Например: "Вообще-то здесь часто ходит патруль", "Сейчас подойдут мои друзья". Не унижайте противника: не говорите ему "Пошел вон, сопляк". Не угрожайте своим превосходством.
Если противник сильнее Вас, готовьте внезапное нападение, и если конфликт неизбежен, бейте первым, со всей силы, беспощадно.
Оружие вынимайте только для немедленного использования. Если Вы будете долго размахивать перед носом противника своим кастетом, он сообразит, где взять палку подлиннее.
Четыре самые уязвимые точки на теле: нос, горло, глаза, пах. На досуге освойте минимум миниморум карате: научитесь внезапно и точно (особая сила не нужна!) бить по этим точкам.

Сделайте вид, что поправляете галстук или волосы. Преодолев такой уловкой половину расстояния до лица противника, бейте коротким точным движением.
В пах попасть труднее. Особенно трудно, если противник в длиннополой одежде. Не вычисляйте, откуда у него растут ноги, – бейте в голову.

Аффект увеличивает силу, но огрубляет движения и притупляет ум. Если Вам не хватает техники, и дела плохи – включайте аффект. На всю катушку: психов боятся. Хорошая техника – это короткие включения аффекта в моменты нанесения и парирования ударов.
Носите обувь, которая не спадает – чтобы не потерять во время драки или бегства. Как правило, это обувь со шнурками. Предпочтительнее толстая жесткая подошва. Это поможет не только в драке.
Не надевайте узкие штаны: они стесняют движения и могут порваться на неприличном месте. Куртка удобнее длиннополой одежды. Замок "молния" надежнее пуговиц.
Если Вы открыто планируете затяжную драку, то: снимите и спрячьте часы; позаботьтесь, чтобы ничего не потерять из карманов; снимите галстук, чтобы Вас им не удушили; расстегните куртку и рубашку – чтобы не вырвали пуговицы "с мясом".
Носите короткую прическу – чтобы Вас невозможно было ухватить за волосы.
Не носите кольца, серьги: зацепившись ими в драке, Вы можете причинить себе тяжелую травму.
Стригите ногти коротко. Сломать ноготь – это очень больно.
Умейте веско сказать "Вали отсюда!" – с железом в голосе или хриплым басом. Ставьте голос, как это делают актеры. Это может заменить мускулатуру

при стычке с каким-нибудь непривычным к драке обывателем.
Если Вам просто собираются устроить умеренный разбор за неосторожно сказанное слово, разыграйте сердечный припадок. Вас сразу же оставят в покое, чтобы не вешать на себя зазря "мокрое" дело.
"Взять на понт" – выражение уголовников, означающее внушение противнику страха, победу без драки.
Для бескровной победы существенны следующие элементы внешности и манер.

Внешний вид: мускулистый торс; загорелая кожа; шрамы на лице;
"набитые" руки: с мозолями на суставах пальцев, образующимися при занятиях боксом, карате, конфу; короткая прическа; татуировки; угрюмое или презрительное выражение лица.
Речь: немногословная, небыстрая, уверенная, с нажимом; голос хриплый, громкий; блатные выражения; категоричность: избегание объяснений и переговоров; просьбы – приказным тоном, не терпящим возражений.
Взгляд: прямой, "ненавидящий" (неподвижно смотреть в глаза противнику).
Движения: несуетливые, свободные, хозяйские; тяжелая походка; разворот плеч, прямая посадка головы.
Одежда и аксессуары: неновая куртка из грубой черной кожи расстегнутая на волосатой груди рубашка; тяжелые "десантного" вида ботинки.
Специальные действия: манипулирование опасным предметом (который не является оружием, но может в качестве такового использоваться; например, заточенная отвертка); плевки; ломание

предметов. например, разбивание бутылки, раздавливание стакана. швыряние предметов.
Оскорбления: короткие, неинтеллигентные (сказать, к примеру, "недоумок" – значит, испортить образ); годятся "сынок", "крысенок", "сучка" и т.п.
Угрозы: фатальные, но иносказательные, к примеру, "никто тебе не поможет", "никто не возьмется тебя лечить";
(матерый уголовник не станет угрожать в открытую, потому что это дело подсудное, а к нему не проявят снисхождения)
Если щуплый индивидуум пытается выдать себя за опасного субъекта (шумит, ругается, называет всех фраерами и т.п.), это бывает смешно и вызывает желание специально его зацепить, чтобы посмотреть, как он будет выкручиваться.

Отравление.

Не ешьте и не пейте то, что Вам предлагают малознакомые люди. Отвязывайтесь под любым предлогом. Отрава может быть даже в закупоренной фабричным способом бутылке.
В опасной ситуации следите за тем, как распределяют и потребляют пищу другие. Впрочем, от умного отравителя Вам таким образом не предохраниться.
Если в пище, которую Вы едите, чувствуется неестественный привкус, выплевывайте немедленно. Объясните это внезапным приступом рвоты.
Для чистки желудка вызовите рвоту засовыванием пальцев в пищевод. Выпейте воды, сколько

поместится в желудок, и вызовите рвоту снова. Такое промывание желудку не вредит. Напротив, йоги используют промывание как регулярную гигиеническую процедуру.
Кипячение не разрушает многие токсины.

Опьянение.

Пить вредно. Пьяный человек – потенциальная жертва трезвых негодяев.

Чтобы растянуть во времени и, следовательно, ослабить опьянение, поешьте жирного, например сливочного масла. Тогда алкоголь будет хуже впитываться в желудке. Вообще, всякая обильная закуска впитывает алкоголь в себя и тормозит всасывание. Вы выигрываете время, чтобы добраться до унитаза и сунуть два пальца в рот. Если рвота не получается, помочите пальцы в унитазе.
Чтобы алкоголь в организме скорее "сгорел" – двигайтесь.
Можно нейтрализовать алкоголь приемом большой дозы (1 г) аскорбиновой кислоты.

Особо опасные люди.

Наибольшей бдительности требуют следующие индивидуумы:
1. Неудачники. Они, как правило, озлоблены, обидчивы, мстительны. Внешние признаки неудачника: физический недостаток, малая должность в зрелом возрасте, угрюмость.

2. Молчуны. Их трудно прогнозировать, потому что о них мало что можно узнать.
3. Психопаты. Они капризны, обидчивы, действуют в зависимости от настроения, легко теряют контроль над собой. Признак психопатии – стремление быть на виду. Это может проявляться в экстравагантной одежде и прическе, наколках, вычурной манере говорить, украшениях, специально нанесенных шрамах, шумном "задевающем" поведении, стремлении к лидерству.
4. Курильщики. У них дряблая воля. Они могут устроить пожар. Они могут умереть, не вернув долг.
5. Энтузиастоы. Они неосторожны и могут ввергнуть Вас в неприятности.
6. Обижающие животных. Кто не мучает животных, у того есть моральный барьер, который может сработать и в отношении человека.
7. Принципиальные. Они могут пожертвовать Вами ради принципа.
8. Дураки. От них можно ожидать чего угодно. Главный признак дурака – стандартность внешности и поведения. Дурак – большой коллективист. В суждениях он невыносимо мелочен. Его шутки, афоризмы, обобщения избиты до невозмож ности.
9. Лица с легко возбуждающейся психикой. Они могут в состоянии агрессивности терять контроль над собой. Главный признак расположенности к возбуждению – неспособность долго пребывать в неподвижности. Такие люди ворочаются, качают ногой, барабанят пальцами по какой-нибудь поверхности, манипулируют каким-либо предметом, что-нибудь теребят, ковыряют или ломают. Они уязвимы для сильных психических воздействий и если еще не имеют психического заболевания, то уже, вероятно, находятся на пути к нему. Они склонны к скандалам, легко "выходят из себя".

10.Особо услужливые. Нормальное отношение к Вам посторонних людей – плохо скрываемое безразличие. Если кто-то особо с Вами любезен, значит, навяжется с какой-нибудь просьбой или подстроит ловушку.

Конфликты.

Наиболее частые и трудные конфликты – на работе, в семье, в очереди, в общественном транспорте.
Как сдержать раздражение?
Способ сохранения спокойствия определяется ситуацией, в которой случился конфликт.
В семье: пойдите прогуляться или займитесь физическими упражнениями в другой комнате. Выделившийся в кровь гормон стресса адреналин надо обязательно израсходовать на физические усилия, иначе он будет вредно действовать на организм.
На работе: помечтайте о том, как в свое время воздадите обидчику должное. Избавьтесь от его присутствия: сходите куда-нибудь по делам.
В транспорте: отодвиньтесь подальше – чтобы противник Вас не видел, а Вы его не слышали.

Перед всякой репликой в словесной перепалке старайтесь немного напрячь мозги.

Думайте о следующем:
1) о своем здоровье: частое раздражение вредит организму;
2) о самоорганизации: если трудно сдержать раздражение, значит, Вы еще слишком примитивны;

3) о навыках общения: даже если обидчик – последняя дрянь, Вы должны найти способ придать противостоянию форму, удобную Вам;

4) о том, какой дурак этот Ваш противник; дурака жизнь накажет и без Вашего участия;
5) о чем-нибудь постороннем и приятном.

Даже если ситуация требует открыто высказать возмущение, не возбуждайтесь, не демонстрируйте лопание терпенья. Пусть гнев Ваш будет только внешним. Сосредоточьте внимание на том, чтобы не сорваться на крик и оскорбления.

Устройте свою жизнь так, чтобы быть подальше от источников раздражения.

Скандал.

Скандал (перебранка) бывает нескольких типов:
1) когда добиваются какого-то действия;
2) когда хотят просто испортить настроение;
3) когда хотят на ком-то выместить злобу.

Примитивные натуры очень заботятся, чтобы в скандале за ними осталось последнее слово. Будьте выше этого: если стычка имеет место вне Вашего окружения, и Вашей репутации ничего не грозит, ретируйтесь молча.
Это звучит прискорбно, но в скандалах тоже надо регулярно упражняться. Иначе когда случится настоящий большой неизбежный скандал, окажется, что у Вас от избытка эмоций трясется челюсть, и Вашего остроумия не хватает и на одну хлесткую реплику.
А есть ли конфликт?

Добиться чего-либо переговорами – безопаснее, чем скандалом.
Поищите способ примирить стороны. Проявите дружелюбие к тому, кто Вам не нравится, выясните его интересы, объясните свои. Уточните понимание справедливости. Не приказывайте, не критикуйте. Сделайте комплимент. Представльте то, чего Вы добиваетесь, выгодным для другой стороны. Дайте оппоненту возможность "спасти лицо".

Враги.

Врагов наживать опасно – даже если эти враги кажутся ничтожными. Обиженные соседские подростки могут набросать Вам мусора в почтовый ящик или вообще поджечь дверь. Оскорбленный в очереди человек может оказаться сотрудником учреждения, в которое Вы позже обратитесь.

Непримиримые враги.

Есть люди глупые, эгоистичные, агрессивные. С ними невозможно договориться. Не торопитесь воздать им должное за долготерпение человечества – уйдите в сторону.
Если столкновение неизбежно, то:
1. Позаботьтесь о свидетелях и документах, подтверждающих Вашу позицию. Запоминайте, кто что говорил и кто что слышал.
2. Не срывайтесь на оскорбления.
3. Не обвиняйте бездоказательно.
4. Не произносите пустых, расплывчатых и преступных угроз.
5. Без крайней необходимости не применяйте физическое насилие. Если вам очень хочется "дать ему по морде", подумайте о том, что драка может получиться затяжная и кончиться для Вас

непоправимыми травмами, вроде выбитого глаза. Кроме того, дружки обиженного Вами мерзавца могут потом устроить Вам террор.
6. Выжмите максимум из того, что могут для Вас сделать милиция, прокуратура, суд, "общественность".

Наказание.

С точки зрения морали возможны три типа ответных действий на причиненный ущерб:
1) око за око;
2) на удар – два удара;
3) ударят по правой щеке – подставить левую.

Не будьте принципиальным: исходите из личности противника. Если человек просто ошибается, лучше ему вообще простить.
Преступление должно быть наказано – таков принцип юриспруденции. Но мелкие преступления обычно сходят с рук – из-за того, что правоохранительные органы перегружены крупными. Тем не менее, Вы все-таки попробуйте добиться какой-то защиты от государства. Сам факт предварительного обращения в "органы" будет для Вас смягчающим обстоятельством, если потом Вы сорветесь на самосуд.
Если на зло отвечать злом, будет двойное зло. Не спешите подкладывать канцелярскую кнопку на стул своего врага: через неделю Ваш взгляд на конфликт может измениться.
Если Вы все-таки решили мстить, никому не рассказывайте об этом. Молчать бывает тяжело – если надо спасать свою репутацию. Подождите с наказанием полгода, чтобы Ваш противник не связал свои неприятности с Вами.

Зло против зла.

Насилие, обман, провокации, вероломство оставьте на самый крайний случай – для борьбы за жизнь с превосходящим противником.

Если Вы сами вынуждены осуществить "прессинг" недостойными методами, Вашей главной заботой должно быть отсутствие свидетелей,а также свидетельств, например, в виде магнитофонных записей.
Не идите на обострение конфликта, если Вам не ясны его последствия.

Искусство хлесткой реплики.

Хулиган, не встречая соротивления, все более "расходится". Сделайте хорошее (хотя и жесткое) дело: спасите человека от окончательного падения.

Не бросайте реплики, которые могут вернуть Вам обратно по классической схеме "Ты сам – такой-то". Придеритесь к специфической особенности противника:

"Ты, толстый, не пыжься, а то живот лопнет!"
"Ты, тощий, не дергайся, а то пополам переломишься!"
"Ты, маленький, сходи в спортзал подкачайся!"
"Ты, плечистый, по нарам затосковал?"
"Старик, Вам уже пора и о душе подумать!"
"Мальчик, ты бы лучше уроки учил!"

Если Вы скажете "Закрой рот, дебил!", могут ответить "Вижу здесь только одного дебила", и

дискуссия затянется. Используйте иронические определения: "Закрой хлебальник, оратор" или "Тебя не спрашивают, активист!"

Если Вы не правы.

Признайте свою неправоту. Если противник принимает Ваше признание оскорбительным для Вас образом, коротко дайте ему понять, что Вы...

1) не собираетесь выслушивать нравоучения от каждой заурядности;
2) раскаиваетесь не из страха перед столь ничтожным оппонентом (на мнение которого Вам наплевать), а из верности своим принципам;
3) принимаете злорадство за оскорбление и так просто это не оставите: если противник использует свою случайную правоту для унижения Вашего самолюбия, Вы получаете право защищать себя как пострадавшего, то есть в новой ситуации справедливость будет за Вами.

Правила покупок.

Иногда рекламируют и кладут на видное место товары похуже – потому что лучшие вещи купят и без этого. Если товар имеет дефект, продавец принимает меры, чтобы его труднее было рассмотреть: выражает недовольство при желании покупателя подержать вещь в руках; демонстрируя товар, манипулирует быстро и поверхностно и т.п.

Подозрительные продукты покупайте для начала в небольшом количестве – для пробы. Имейте силу сказать продавцу -воплощению любезности – свое решительное "Я передумал брать", если заметили дефект продукта в самый последний момент.
Не спутайте предельную дату реализации с датой выпуска. Если на упаковке нет никакой даты или смысл даты непонятен, лучше от продукта отказаться.
Не клюйте на дешевизну: по дешевке спускают залежалый товар, а также дефектный товар, от которого надо скорее избавиться, пока за него не взялись органы контроля.
Если Вы покупаете фрукты, овощи и т.п., берите небольшое количество (1 кг, а не 5) в прозрачный полиэтиленовый мешок: у продавца тогда меньше соблазна подсунуть гнилой или недоразвитый плод. Дефектный плод удобно прятать в массе нормальных плодов, поэтому выгоднее, чтобы товар взвешивался при Вас, а не упаковывался заранее.
Бывает, заждавшийся покупателей продавец выкладывает на видное место самое лучшее. Тут и надо снять сливки.

Известны следующие приемы обмана покупателей со стороны продавцов:
1. Разбавление: в сметану можно долить воды, к первому сорту – подмешать второй.
2. Увлажнение: подержать над паром, или хранить в сыром помещении, или просто сбрызнуть водой – сахар, ткань и пр.

3. Обвешивание: придержать пальцем чашу весов; бросить товар на весы и тут же снять; взвешивать в упаковке, не учитывая ее веса; разместить весы так,

чтобы покупателю была плохо видна шкала; подпилить гири; испортить весы.
4. Обсчет: сначала бросить деньги в кассу, потом заявить: "С Вас еще рубль!"; не зевать, если покупатель перепутал банкноту или выложил больше бумажек, чем надо.
5. Завышение цены: выставить несколько большую цену, чем та, которую предписал шеф или назначило государство.
6. Манипуляция с цифрами: люди обращают больше внимания на первую и последнюю цифры числа; если вместо 132 назвать или написать 134, это будет более заметно, чем если подсунуть, к примеру, 152; чем больше в числе цифр, тем незаметнее можно совершить такой подлог.
7. Пересортировка: продукт второго сорта продавать как первосортный; перебрать второсортный продукт (напр., яблоки) и часть его пустить как первосортный.
8. Сбывание брака: если дотошный покупатель обнаружил в телевизоре брак, подсунуть этот телевизор простаку.
9. Подмена:
Вы просите: "Заверните мне вон тот кусочек", и торопитесь в кассу с деньгами. Пока Вы отсутствуете, Ваш кусочек заменяется на почти такой же, но меньший.

Известны также приемы обмана покупателей производителями:

1. Кража торговой марки:

Вы покупаете джинсы марки "Levi'S" и только дома начинаете догадыватьеся, что этот "левис" – "Made in Yerevan".

2. Занижение порции:

Торт может весить меньше, чем написано на этикетке.
Металлическая консервная банка может содержать обозначенные на этикетке продукт в гораздо меньшем количестве, чем позволяет ее объем. Остальное заполняется жидкослью, так что по весу определить надувательство невозможно. Если это томаты в томатном же соке, то потеря невелика. Но если вместо плотно уложенных кусков говяжьей тушенки плавает в жиже несколько жилистых ломтиков, это раздражает.
Вообще, прозрачная упаковка предпочтительнее. Те же помидоры могут оказаться в железной банке вместе с остатками стебельков. Это не вредно, но аппетит испортит.

3. Удешевлние рецептуры:

В такую-то колбасу надо класть столько-то свинины, столько-то говядины и т.п. Покупатель наверняка не заметит отличий, а если заметит, то ничего не докажет.
Продавцы могут учитывать придирчивость покупателей: женщинам выбирают тщательно, мужчинам и детям подсовывают что похуже.

Опытные продавцы знают, что покупатель легко соглашается переплатить за следующие товары:
1. Малостоящие, которые используются редко или в небольших количествах. (Например, зубочистки.)
2. Доказывающие любовь, признательность кому-то. (Например, цветы.)
3. Обеспечивающие престиж, демонстрирующие способность тратить деньги. (Например, авторучки "Parker".)
4. Являющиеся средством самопожертвования: чем выше цена, тем значительнее и приятнее

самоистязание. (Например, несезонные апельсины в больницу ребенку.)

Купив сложную вещь (напр., холодильник) про запас, не отправляйте сразу в кладовую. Пусть поработает некоторое время. Большинство дефектов выявляется в начале эксплуатации. Пока не истечет срок гарантии, будет возможность сделать бесплатный ремонт или вообще избавиться от вещи.
Рискованно покупать вещи, бывшие в употреблении. Прежний владелец мог разукомплектовать их и частично испортить. Возможно, их продают именно потому, что выявились какие-то дефекты, о которых стараются умолчать.

Бытует незаслуженное доверие к импортным товарам. Покупатель надеется, что борющаяся за внешний рынок страна прилагает особые усилия к обеспечению качества экспорта. Как бы не так! Есть рынок и рынок. В чужой захудалой стране бывает легче столкнуть скверный товар, чем в своей собственной. Пусть возмущаются обманутые клиенты: руки коротки. Отечественным халтурщикам могли бы еще побить стекла, а за границу ради этого никто не поедет.
Наименее рискован иностранный товар в неэкспортном исполнении, то есть без надписей на русском языке. Отечественный товар, оформленный на экспорт, также не должен получать поблажки. Если он не попал за границу, значит, что-то с ним не так. Возможно, он туда и не намечался: этикеткой просто хотели усыпить бдительность отечественных простаков.
Частная фирма надежнее общества с ограниченной ответственностью, так как последнее может быть создано именно с целью ухода от ответственности.

Фирмы, организованные мошенниками для обмана клиентов или для обкрадывания государства, как правило избегают гласности: имеют скользкое незапоминающееся название, не пользуются оффисом, общаются с клиентами через арендованный почтовый ящик или через телефон, в объявлениях не называют себя, а обходятся неопределенным "организация предлагает", "фирма купит". Бывает и наоборот: мошенники вовсю изображают солидность (громкое название, обильная реклама, роскошная контора). В нечестности следует подозревать прежде всего новообразованные фирмы. Солидность акционеров не гарантирует фирме добропорядочности: акционеры и сами могли оказаться жертвами обмана. Не исключено также использование в нечестных целях небольшой старой проверенной фирмы, приобретенной специально для крупной аферы.

Реклама.

Реклама обычно не столько уведомляет покупателя, сколько манипулирует его сознанием. Сообщая конкретные характеристики товаров, продавец обычно не лжет, потому что за это полагается наказание. Но реклама не всегда сообщает всю правду об изделии, а эта правда может быть прискорбная.
Чем шире реклама товара, тем дороже он обойдется покупателям.

Неконкретные характеристики ("престижный", "самый модный" и т.п.) не могут стать предметом судебного разбирательства, а потому не следует вообще обращать на них внимание.
Считается, что фирма процветает, если регулярно появляется ее реклама. Но отчаянная, особо дерзкая реклама может появиться и под занавес – как последняя попытка разоряющейся фирмы удержаться на рынке.

Стимулирование сбыта.

Так называемое "стимулирование сбыта" является в значительной степени игрой на человеческих слабостях. Попавшийся на трюк может оказаться в проигрыше по сравнению с теми, кто проявил осторожность.
Рассмотрим некоторые приемы "стимулирования":
1. Гарантия:
Продавец объявляет, что купленный у него товар бесплатно ремонтируется в течение стольких-то месяцев, а в случае неисправимого дефекта заменяется на новый. Обычно забывается, что стоимость гарантийных услуг включается в цену товара. Между тем, надежные вещи в гарантийном сервисе не нуждаются.
2. Премия:
В одну из N упаковок вкладывается какой-нибудь мелкий сюрприз. Или же в каждую упаковку помещается нумерованная картинка, и когда таких картинок соберется полный набор, их владелец получает от фирмы подарок. Особенно это нравится детям. Стоимость всех радостей включается в цену товара.
3. Сезонная распродажа:

Продавец некоторое время держит высокие цены, умудряется кое-что продать, а также помучить малоденежных клиентов. Потом объявляет снижение цен в связи с "сезонной распродажей". Что за сезонный миф? Почему не просто распродажа лежалого товара?
Покупатели клюют на снижение цен под "сезонным" предлогом и покупают больше, чем надо, между тем цена как раз только и понизилась до нормального уровня.
4. Презентация:
Продавец собирает публику, нахваливает себя и товар, продает первую партию по льготной цене. Это льготу ему компенсируют следующие покупатели, привлеченные шумихой.
В то же время конкурент сэкономил на спектакле и продает дешевле.
5. Клуб пользователей:
Производитель, продавцы создают общество потребителей своего товара – с целью "обмена опытом". У потенциальных клиентов снижается страх перед риском покупки. Между тем, хороший товар – это, может быть, как раз такой, который не нуждается в допол нительном клубном сервисе.

В общем, покупателю надо держать ухо востро и меньше слушать интуицию – потому что хитрые торговцы влазят в душу как раз через подсознание.

Защита от стихийных бедствий.

Выберите для жизни безопасный район: не селитесь там, где могут быть землетрясения, тайфуны, засухи и пр.
Определите для жилища безопасное место в выбранном районе: не стройте дом там, где могут быть лавины, сели, оползни, наводнения, цунами.

Молния.

На открытой местности гроза гораздо опаснее, чем в лесу.
Не прячтесь от дождя под одиноко стоящими деревьями, в автомобиле посреди поля. Найдите место пониже и ложитесь.
Возвышающиеся объекты притягивают молнию, потому что на свою высоту дырявят воздушную изоляцию между землей и облаками.
Если Вы укрываетесь от грозы в помещении, закройте окна, выключите радиоприемник, телевизор, не пользуйтесь телефоном.
Разряд молнии может прийтись на воздушный электрический провод – силовой, телефонный или радио. Опасно нахождение вблизи соответствующих розеток. Электрический разряд может найти, например, такой путь: розетка – тело человека – батарея водяного отопления.
Если в комнате появится шаровая молния, удаляйтесь от нее очень медленно, чтобы не увлечь за собой воздушным вихрем.

Разряд молнии можеть прийтись на низковольтную линию электропередачи, радиопровод или телефонный провод. Дальнейший путь разряд может найти уже в помещении – через розетку, например, к водопроводной трубе или батарее водяного отопления. Таким образом, опасным является нахождение в грозу вблизи розетки, если рядом естьзаземленное оборудование.

Пожар в лесу.

В хвойном лесу вероятность большого пожара значительно выше, чем в лиственном.
Лесной пожар бывает верховой (горят ветви деревьев), низовой (горит лесная подстилка) и подземный (горит почва).
Скорость распространения низового пожара против ветра в 6..10 раз меньше, чем по ветру.
Скорость распространения сильного пожара: верхового – более 100 м/мин; низового – более 3 м/мин; подземного – более 2 м/сутки.
Низовой пожар в лиственном лесу бывает чаще весной – если есть сухой слой опавших листьев и прошлогодних травянистых растений, но еще нет зеленой травы, способной задержать огонь.
При скорости ветра более 6 м/с низовые пожары могут переходить в верховые. Верховой пожар возникает из низового пожара. При верховом пожаре всегда продолжается низовое горение.
Низовой пожар переходит в верховой на участках леса, где есть много подлеска, хвороста, сухих сучьев в нижней части стволов.

Подземный пожар возникает на торфяных почвах или в слое лесной подстилки толщиной более 20 см.
Если горит лес, уходите из опасной зоны не по ветру, а наискось, иначе огонь и дым будут все время преследовать Вас, и возможно отравление угарным газом.
При смене направления ветра возможно окружение людей в лесу огнем.
Ветер – важный фактор распространения пожара.
Как правило, максимальная скорость ветра – в середине дня, минимальная – ночью.
Соответственно наиболее удобное время для остановки огня – ночь.
Основной способ тушения лесного пожара при недостатке средств – отжиг (пуск встречного огня) от опорной полосы (реки, дороги, просеки и т.п.).

Толстую лесную подстилку трудно потушить без воды. Обычно она горит или тлеет, пока не выгорит вся. Распространение огня можно остановить только полосой голой земли.
В качестве рубежа для остановки пожара следует выбирать неблагоприятные для распространения огня участки – болото, луг, массив лиственных деревьев.

Пожар в степи, на поле.

Скорость распространения огня достигает 600 м/мин. При редкой растительности и отсутствии ветра скорость составляет до 15 м/мин. благодаря возникающим вихрям огонь преодолевает преграды шириной до 15 м.

Если Вас застал пожар в степи, и ветер несет огонь в Вашу сторону, спасение состоит в том, чтобы

выжечь большой участок сухой травы и посередине него укрыться от фронта огня.

При несильном ветре возможно перед фронтом огня встречное движение воздуха – из-за того, что пожар создает сильный восходящий поток. Это встечное движение облегчает отжиг.
Оползень.

Оползень – скользящее смещение горных пород вниз по склону под влиянием силы тяжести.

Причины оползней:

1. Увеличение крутизны склона в результате подмыва водой.

2. Переувлажнение, повышение уровня подземных вод в результате паводка или дождя.

3. Землетрясение.

4. Добыча подземных ископаемых.

5. Террасирование склонов для борьбы с эрозией.

6. Рытье котлованов.

7. Строительство сооружений.
Сель.

Сель – внезапно возникающий в руслах горных рек временный грязе-каменный поток.

Вот возможные причины селей (упорядоченные по убыванию частоты проявления):

1. Продолжительные ливни.

2. Сочетание дождя и таяния снегов.

3. Таяние снегов.

4. Таяние ледников.

5. Обрушения в руслах рек. Прорыв озер, образованных в результате завалов.

Скорость селя может быть более 10 метров в секунду. Известны случаи, когда высота вала достигала 15 м, и легко переносились валуны весом 300 тонн.

Для защиты от селей строятся плотины. Емкость, образуемая плотиной, может оказаться недостаточной для селя. Тогда плотину прорывает, и материал плотины становится частью селя.
Прорыв.

Многие горные озера образовались из-за перегораживания ущелий естественными плотинами, возникшими в результате горных обвалов или селевых наносов. Такие плотины могут быть разрушены землетрясением, или паводком, или постепенной скрытой эрозией. Прорвавшаяся вода может образовать грязекаменный поток огромной разрушительной силы.
Обрушение.

На берегу реки, на краю оврага или ущелья не стойте над обрывом или под обрывом. Обрыв потому

и существует, что на нем время от времени что-то обваливается вниз.

Обрыв более вероятен в дождливую погоду и при весеннем таянии снега.

Лавина.

Лавина – сползание массы снега на горных склонах.

Возникновение лавины возможно во всех горных районах, где формируется снежный покров.

Лавиноопасное место – длинный склон с крутизной градусов 45 градусов и более.

Скорость лавины – 20..30 метров в секунду.

Вот факторы, способствующие образованию лавин (упорядочены по убыванию частоты проявления):

1. Снегопады с метелями, образующие слой снега толщиной более 3 см.

2. Оттепель.

3. Солнечная радиация. Она ослабляет прочность снега. Поэтому южные склоны гор могут быть опаснее северных.

4. Дождь, выпавший на поверхность снега.

5. Изменение температуры воздуха в любую сторону на несколько градусов во время снегопада.

6. Небольшое землетрясение.

Поросль кустов и деревьев на склоне предохраняет от образования лавины, но не защищает от большой лавины, образовавшейся выше.

Если Вас захватил поток сползающего снега, подожмите колени и закройте голову руками. При таком полодении меньше возможность перелома конечностей, а если Вас засыпет снегом, сохранится небольшое пространство для движения грудной клетки.
Землетрясение.

Если в Вашей местности "никогда не было" землетрясений, то это значит, что их не было лет с тысячу. Не обнадеживайтесь: в геологическом масштабе это миг. Так что будьте готовы трястись.

При землетрясении небольшой силы будет сдвигаться мебель, с полок будут падать предметы. Кладите тяжелое и ценное пониже. У полок делайте по краю бортики. Надежно крепите люстру.

Не спите и не сидите под навесной полкой, не ставьте под нее телевизор: она может сорваться и без подземных толчков.

Безопаснее первый этаж: с него легче выбраться на улицу.

Безопаснее малоэтажные здания.

Домашние животные перед землетрясением могут чувствовать опасность ьи проявлять беспокойство.
Ураган.

Стройте дом с обтекаемыми очертаниями и прочной крышей. Самое безопасное место в доме во время урагана – подвал. На случай, если дом будет разрушен, из подвала должен быть запасной выход, выводящий на открытое место подальше от сооружений.

При сильном ветре остерегайтесь находиться вблизи зданий: на Вас может упасть выдавленное оконное стекло или кусок кровли.

Наводнение.

Причины, время и уровень паводка определяются тем, откуда река берет воду в период максимального стока. Вот возможные источники воды:

1. Таяние снега на равнинах.

2. Таяние горных снегов и ледников.

3. Выпадение дождей.

4. Дожди и таяния снегов – совместно.

Особо опасные наводнения бывают на реках дождевого и ледникового питания.

Большие наводнения в речных долинах случаются раз в 50..100 лет. Катастрофические наводнения происходят раз в 200 лет и реже.

Для защиты от наводнений строятся дамбы и плотины. Иногда они не выдерживают напора воды. Иногда они становятся причиной оползней.

Наводнение может быть вызвано прорывом плотины естественного водоема.

Ранней весной может произойти закупорка русла реки кусками сходящего в устье льда.

Нагонные наводнения в устьях рек возникают при сильных ветрах на пологих участках мелководного морского побережья. Они внезапны и кратковременны.

Если Вам приходится жить в опасном районе, потрудитесь приобрести надувные спасательные средства.

Стройте дом на высоких сваях. Крышу сделайте прочной и не слишком крутой.

Если рядом вода – купите лодку.

Если есть возможность – купите автомобиль-амфибию.
Цунами.

Цунами – одиночная огромная волна, вызванная сотрясением дна океана. Это очень пологая волна, и в открытом океане ее можно не заметить.

Накатываясь на пологий берег, особенно в бухтах, имеющих форму воронки, цунами вызывает значительный и быстрый подъем водыи приводит к большим разрушениям.

За несколько секунд до того, как цунами зальет берег, имеет место отлив воды от берега.

Поскольку скорость распространения сейсмической волны в земной коре много больше скорости цунами, службы сейсмического наблюдения могут предсказать приближение волны и сообщить в опасные зоны.
Стихийные бедствия и деятельность человека.

Изменения, внисимые человеком в природную среду, в большинстве своем способствуют возникновению стихийных катастроф.

Вырубка лесов на горных склонах способствует формированию лавин, усиливает весенние паводки, а значит, и оползни.

Добыча полезных ископаемых вызывает проседание земной поверхности. В местах отвалов породы возникают оползни.

Строительство террас, дорог, зданий влечет за собой оползни.

Сооружение плотин вызывает оползни и землетрясения.

Осушение болот усиливает весенние паводки.

И так далее.

Выводы:

1) люди сами готовят себе неприятности;

2) чем дальше от людей, тем меньше стихийных бедствий;

3) наиболее безопасны территории с плоским рельефом, ровным теплым климатом и умеренным количеством осадков.

Защита от животных.
Тараканы.

Если однажды у Вас в доме завелись тараканы, истребить их почти невозможно. Можно только сдерживать их натиск.

Заселив одну квартиру большого дома, они постепенно проникают во все места – через мусоропровод, вентиляционные каналы, шахты лифтов. Один-два нечистоплотных соседа будут постоянными рассадниками насекомых и сведут на нет усилия остальных жильцов.

Тараканы поселяются колониями по 10..10 особей в малодоступных темных местах. Едят пищу человека, а также его фекалии и мокроты. Яйца откладывают в кокон, который самка носит с собой 15 дней. Развиваются с неполным превращением (т.е. личинка не превращается в куколку, а, проходя несколько линек, становится все более похожей на взрослое насекомое). Переносят кишечные инфекции (брюшной тиф, дизентерию, дифтерию и пр.), а также яйца глистов. Известно несколько разновидностей тараканов: рыжие, черные, кубинские летающие и пр.

Не оставляйте на ночь немытую посуду: это все равно что пригласить тараканов на ужин. Если их не видно, это не значит, что их нет: на добычу они выходят ночью.

Где не пройдет взрослый таракан, там пролезет его малорослое потомство. Пищевые продукты держите плотно упакованными. Можно завязывать еду в полиэтиленовых мешках веревочками.

Держите воду только в закрытой плотно посуде. Затыкайте носик чайника. Сушите вымытую посуду. Чашки, банки, кастрюли храните перевернутыми вверх дном – чтобы таракны не лазили внутрь.

Убирайте крошки, в том числе с пола.

Заделывайте щели в полу, стенах. Не должно быть пузырей между стеной и обоями. Закройте вентиляционные отверстия в стенах тонкой сеткой.

Не увлекайтесь ядами: если Вы травите тараканов, Вы травите и себя. Используйте натуральные способы выведения: давите, лишайте воды и пищи. Боритесь с потением и протеканием труб, сделайте плотные крышки на умывальник, унитаз и пр.

Убив таракана, подчищайте место расправы: перешедшее в пыль вещество раздавленных тараканов может раздражающе действовать на органы дыхания.

Холод убивает тараканов. Переезжайте на новую квартиру зимой и выдерживайте вещи в карантине на балконе.

Температура немного выше нуля градусов тараканам не опасна. Их случалось ловить в холодильнике.
Комары и москиты.

Комары переносят до 50 вирусных, бактериальных и паразитных заболеваний, в том числе малярию, туляремию, сибирскую язву.

Комаров привлекает тепло тела, запах пота, повышенная концентрация углекислого газа в выдыхаемом воздухе.

Скорость преследования жертвы комаром – 4..7 км/ч.

Москитов известно более тысячи видов. Зона обитания простирается на север до 50-й параллели северной широты. Наиболее заметное отличие от комаров – коричнево-серая или желтая окраска. Переносят большой набор разных болезней, в том числе лейшманиоз. В природе обитают в норах животных, дуплах деревьев, пещерах. Летят на добычу на расстояние до 1,5 км. В населенных пунктах живут в норах домовых грызунов, под полами, в подвалах. Для размножения москитам нужны мелкие водоемы со стоячей теплой водой, например, лужа или консервная банка. Самки москитов пьют кровь. Большинство видов атакует человека ночью и особенно активно сразу после захода солнца и незадолго до восхода. Если погода облачная, москиты нападают и днем. Они редко ограничиваются одним "приемом пищи".

Чтобы насекомые не кусали, когда Вы спите, завяжите лицо полотенцем и дышите через ткань. Из жесткой пластиковой сетки для окон пошейте мешок на голову и надевайте его на ночь. Мешок не должен нигде прикасаться к Вашему лицу, иначе за

долгую ночь комары это место непременно обнаружат.

Толстая ткань типа солдатского сукна насекомыми не прокусывается. Тонкая рубашка защитит только в тех местах, где не прикасается к телу.

Радикальная защита от комаров и москитов включает следующее:

1. Уничтожение луж, болотистых мест, резервуаров стоячей воды.

2. Распыление инсекцидов в помещениях, где зимуют насекомые: подвалах, чердаках.

3. "Нефтевание" водоемов: разлитие керосина или других малолетучих нефтепродуктов, образующих в воде пленку, которая препятствует дыханию личинок комара.

Чтобы уменьшить зуд на местах укусов, смазывайте из одеколоном или раствором нашатырного спирта.

Используйте репелленты. Репеллентом можно пропитывать одежду и сетку над кроватью. Он действует от 3 до 8 часов – в зависимости от репеллента, от насекомых, от погоды. Репелленты могут повреждать пластмассу и синтетические ткани.
Мошки.

Переносчиками болезней (онхоцеркоза) мошки являются только в Африке, Южной и Центральной Америке.

Личинки мошек развиваются в быстротекущих реках, соответственно размещены и места распространения этих насекомых.
Мухи.

Мухи разносят инфекции, яйца и личинки глистов. Некоторые тропические мухи питаются человеческой кровью.

Для защиты от мух поставьте сетки на окна и двери. Устраивайте ядовитые и липкие приманки.

Имейте под рукой мухобойку – палку с эластичным лепестком на конце. Детский пистолет, выпускающий стрелу с резиновой липучкой на конце – эффективное и приятное средство для расправы с мухами.

Мусор закапывайте или сжигайте. Имейте наготове яму и кучу земли при ней.

Фекалии закапывайте, или плотно закрывайте, или заливайте раствором хлорамина.

Не выливайте помои на землю: выройте узкую яму и закрывайте ее крышкой.

Если жизнь принудит Вас поселиться в сельской местности, агитируйте соседей на борьбу с мухами: мухи в деревне общие.

Комнатная муха:

Продолжительность жизни – около 1 месяца. Откладывает яйца в гниющие вещества растительного и животного происхождения.

Переносит кишечные инфекции (холеру, дизентерию, брюшной тиф и пр.), возбудителей туберкулеза, яйца глистов.

Вольфартова муха:

Крупная муха светло-серого цвета. Встречается на Кавказе, в Средней Азии и более северных районах. Живородящая. Летит на запах разлагающихся тканей (на рану), на лету впрыскивает свои личинки в тело человека. Личинки сразу внедряются в тело "хозяина" и питаются им. Покидают "хозяина" только перед окукливанием.

Муха может внедрить свои личинки в глаз человека. Особенно страдают от этого дети. Известны случаи смертельного исхода.
Оводы.

Оводы прокусывают тонкую рубашку или во всяком случае полагают, что у них это получится.

Если на Вас два слоя одежды, то насекомые атакуют только открытые части тела. Носите перчатки летом. Не думайте, что Вы будете особенным: обратите внимание, как одеваются для джунглей рейнджеры в американских боевиках. Голые торсы – это киношный эффект, а вот перчатки – жизненная правда.
Клещи.

Продолжительность жизни некоторых видов клещей – до 25 лет. Отсутствие пищи некоторые насекомые выдерживают до 10 лет.

Таежный клещ:

Переносит вирусный весенне-летний энцефалит. Размер кровососущей самки – до 4 мм. Окраска коричневая.

Собачий клещ:

Переносит туляремию, энцефалит. По размеру и цвету схож с таежным клещем. Поджидает добычу, сидя на нижних ветках деревьев, кустов.

Поселковый клещ:

Переносит возвратный клещевой тиф. Обитает в норах грызунов, в постройках для животных, в жилище человека. Способен голодать до 10 лет, сохраняя способность к передаче заболевания.

Описанные клещи атакуют открытые участки тела или заползают под одежду. Отправляясь в лес, надевайте сапоги или заправляйте штаны в шерстяные носки. Носите рубашку, застегивающуюся на "молнию", а не на пуговицы. Рубашка должна быть заправлена в штаны. Периодически осматривайте одежду.

Если обнаружили на теле клеща, не давите и не сбрасывайте его, так как он оставит у Вас в теле свой хоботок, и будет опухоль. Капните на клеща йодом или слегка прижгите его спичкой, чтобы он извлек хоботок сам.

От энцефалита делаются прививки.

Чесоточный клещ:

Размеры 0,3 на 0,3 мм. Продолжительность жизни 4..5 недель. Самки прогрызают ходы в коже человека. Ходы заметны как беловатые линии. Самцы живут на поверхности кожи и проникают в прогрызенные самками ходы для оплодотворения.

Клещ может поражать любые участки кожи, но чаще всего -на тыльной поверхности кистей, между пальцами, в подмышечных впадинах, в промежности. Вызывает зуд, усиливающийся по ночам.
Чешуекрылые.

Гусеницы некоторых бабочек покрыты защитными зазубренными волосками, которые легко выпадают и могут попасть на кожу, в глаза, в дыхательные пути, а с немытыми плодами – в пищеварительный тракт. Обычные симптомы поражения – воспаление кожи, конъюнктивит.

Напороться на гусеницу можно, например, при работе в саду.

Защита: закрывать одеждой тело, надевать очки,перчатки.

Место на коже, к которому прикасалась гусеница, надо обдуть, но не вытирать, так как волоски глубже вонзятся в кожу.
Вши.

Если беспокоит зуд, одной из возможных причин могут быть вши.

Паразитирующие на человеке вши разделяются на платьяных, головных и лобковых. Соответственно они и размещаются, редко вторгаясь в чужую зону.

Лобковая вошь возбудителей болезней не переносит. Живет до 26 дней.

Головная вошь переносит возбудителей сыпного тифа. Живет до 38 дней. Отложенные яйца (гниды) приклеивает к волосам.

Платьяная вошь переносит сыпной тиф, возвратный тиф. Живет до 48 дней. При температуре воздуха 27 градусов может двигаться со скоростью до 35 см/мин. Живет на одежде. На тело хозяина переходит только для сосания крови.

Укус вши не опасен. Возбудители тифа обитают в кишечнике насекомого. Заражение человека происходит при попадании фекалий вши или остатков раздавленной вши в ранку на теле человека.

Из медицинских средств выведения вшей известна серортутная мазь.

Можно избавиться от вшей без использования инсекцида:

Вымойтесь, одежду и постельное белье прокипятите. Если вши – на голове или на лобке, выбрейте соответствуюшее место и передавите вшей вручную.

Не травите вшей керосином, дихлофосом и другими ядовитыми жидкостями: слишком много вреда для собственного организма.

В отличие от блох, вши, паразитирующие на животных, на человека не переходят.
Блохи.

Каждый вид блохи предпочитает хозяина определенного вида (крысиная блоха – крыс, собачья – собак, сусличья – сусликов и т.п.) но может и менять вид хозяина.

Блохи переносят чуму и туляремию. Наиболее опасны в этом отношении крысиная блоха и сурковая блоха. Заражение происходит при укусе.

Можно заразиться чумой не только через блох, но и при непосредственном контакте с больным животным – например, при снятии шкурки.

В отличие от вшей, блохи часто покидают "хозяина" и возвращаются на него вновь. В помешениях они откладывают яйца в щелях пола, в сухом мусоре.

Для уничтожения и профилактики блох следует поддерживать чистоту в жилище, заделывать щели в полу, а также ликвидировать грызунов, поселяющихся вблизи человеческого жилья.
Ядовитые насекомые.

Множественные ужаления пчел могут привести к смерти.

Опасная аллергия на пчелиный яд наблюдается у 2% людей.

Пчел вблизи улья могут привести в раздражение резкие запахи: духов, одеколона, алкоголя.

Действия при ужалении: удалить жало из ранки, смазать ранку одеколоном.

Если у Вас аллергическая реакция на пчелиный яд, надо "профилактически иммунизироваться очищенными препаратами из пчелиного яда". В чем это состоит, пособия не сообщают.

Шмели не агрессивны, то есть от тесного контакта с ними уклониться легко. Возможна аллергическая реакция на их яд.

Осы не нападают, если их не раздражать. Их привлекает сладкое. Можно кормить осу вареньем прямо с ладони -если не дергаться.

Шершни – агрессоры. Их ужаление очень болезненно и опасно.

Многие виды жуков имеют ядовитые средства защиты.

Не берите в руки жуков, о которых Вы мало что знаете. Не давите жуков на себе или голыми руками. Ядовитые выделения жуков могут вызвать воспаление кожи и отравление всего организма.

Отпугивающие выделения хорошо знакомой божьей коровки при попадании в ранку могут доставить много неприятностей.

Некоторые жуки, например, жук-бомбардир, очень метко выстреливают струю яда на расстояние около метра. Представьте, что этот яд попал Вам в глаз. Ядовитые членистоногие.

Скорпионы обитают в южных районах.

Для детей их укус может быть смертельным. При ужалении надо обеспечить больному покой, согреть зону ужаления, применить обезболивающие средства.

Паук каракут встречается в Средней Азии и Казахстане.

Укус паука каракута смертельно опасен. Помогает глубокое прижигание ранки головкой воспламеняющейся спички, но не позже, чем через 2 минуты после укуса.

Паук тарантул встречается в пустынной, лесостепной и лесной зонах. Укус не смертелен. В месте укуса – сильная боль и отек, сохраняющиеся около суток.

Паук-крестовик широко распространен вплоть до Крайнего Севера. В месте укуса – жгучая боль, кровоподтек. Смертельные случаи неизвестны.

Ядовитые членистоногие выходят на охоту ночью. На ночь устраивайтесь так, чтобы они не могли к Вам подобраться. Не суйте руку в дупло, в нору. Будьте осторожны, когда поднимаете большие камни.

Устраивайте жилище так, чтобы в нем не могли завестись пауки: не должно быть укромных щелей, не защищенных сеткой выходов. Часто делайте уборку. Не спите на полу. Ножки кровати поставьте в емкости, наполненные водой.
Многоножки.

Многоножки – длинные подвижные существа отвратительного вида. Они ведут скрытый образ жизни, активны ночью, любят влажные места, днем прячутся в почве, под камнями, под опавшей листвой.

У сколопендры и ее родственников ядовиты "ногочелюсти" возле головы. Укус сколоперндры очень болезненный.

Сколопендра может заползти в ноздрю спящего человека.
Гельминты (глисты).

Общие признаки поражения глистами: слабость, снижение аппетита. Если глисты – в кишечнике, то могут случаться боли в животе, понос, тошнота. Явных признаков может и не быть: "слабость" – понятие расплывчатое. Раз в несколько лет или после периодов неблагоустроенной жизни – проверяйтесь в поликлинике.

Глисты очень опасны. Личинки некоторых глистов странствуют по кровеносным сосудам, поселяются в мышцах, даже в глазах и мозге!

Интересуйтесь видом своих фекалий. Вы можете обнаружить там маленьких белых червей, или

больших красных, или похожие на лапшу членики, отвалившиеся от тел плоских червей.

Профилактика: ешьте семечки тыквы (но не грызите их немытые оболочки!).

Известно более 200 видов глистов человека. Соответственно разнообразны способы из выведения. Без врача не разберетесь.

На крайний случай запасите экстракт мужского папоротника (передозировка вызывает отравление), вермокс (глотать 100 мг раз в день 3 дня подряд), медамин (глотать 0,1 г 3 раза в день 3 дня).

Заразиться глистами можно разными путями, в том числе неожиданными, например, через употребление плохо прожаренного или проваренного мяса раков, крабов.
Собаки.

Собаки распространяют блох, лишаи, яйца глистов, бешенство и другие инфекции. Потрогав собаку, спешите вымыть руки.

Бешенство распространяется при укусе. Небольшой укус может иметь место при игре с собакой, при кормлении. Для заражения достаточно слюне попасть в ранку на теле.

Собаки могут нападать на человека в следующих ситуациях:

1. Если "натравливает" хозяин.

2. Если посторонний посягает на территорию и вещи, которые животные считают своими и/или принадлежащими хозяину.

3. Если у них отбирают пищу.

4. Если их пытаются прогнать.

5. Если их загоняют в угол.

6. Без очевидных причин.

Нападение может произойти из-за взаимного непонимания. К примеру, собака скребется в калитку, но хозяин не слышит. Вы хотите помочь животному и пытаетесь открыть калитку. Собака кусает Вас вместо благодарности: Вы посягнули на ее территорию. Или Вы поставили малознакомой голодной собаке миску с едой. Вы хотите добавить еще и тянете на себя миску. Собака кусает Вашу дающую руку.

Одиночные бродячие собаки, как правило, боятся людей. Не избалованные жизнью дворняги, неоднократно битые, отступают, если только изобразить, что Вы наклоняетесь к земле за камнем.

Большие непуганные собаки могут быть очень самоуверенны и очень опасны. Их могли специально тренировать для нападения на людей.

Не бойтесь собак. По некоторым данным трусость имеет различимый собаками запах. Настройтесь на издавание запаха свирепости.

Заведите себе трость и берите ее на прогулки. Один только вид палки удерживает на дистанции многих животных. Кстати, фехтование тростью изучается в восточных боевых искусствах. Потренируйтесь в нанесении ударов.

Носите с собой маленький перочинный нож. Если собака нападет, загородитесь сумкой или свернутой одеждой. Пока собака будет рвать Вашу сумку, Вы достанете свое оружие. Научитесь раскрывать его быстро одной рукой.
Крупные животные.

Лось, буйвол, зубр, дикий кабан и др. крупные не хищные животные могут проявлять агрессивность по отношению к человеку. Тактика нападения у этих животных состоит в том, чтобы с разгона врезаться в жертву. Они хорошие бегуны, и если рядом нет защищенного места, не пытайтесь спастись от них бегством, когда они уже устремились к Вам. Оставайтесь неподвижным и ждите их приближения. В последний момент отступите за дерево или прыгните в сторону. Из-за большой массивности тела животное пронесется мимо. Ему нужно время, чтобы развернуться. У Вас появится шанс залезть на дерево или где-то скрыться. Травоядное преследует Вас не ради утоления голода и поэтому не будет разыскивать тщательно. Скорее всего, оно забудет о Вас сразу же, как только потеряет из виду.

Не дразните животных: не приближайтесь близко, не трогайте их детей.

Неожиданная и необъяснимая вспышка агрессивности может случиться у полуручного

животного, которое долгое время не давало повода для опасений. Не кормите его с рук, не трогайте, вообще держитесь подальше. Может быть, Вы давно его раздражаете, например, своим запахом, а животное не может выразить Вам своего отношения, но однажды потеряет сдержанность.
Акулы.

Существует более 300 видов акул. Акулы-людоеды достигают в длину 12 м. Для крупной акулы не составляет труда потопить небольшую яхту или траулер.

Скорость движения некоторых акул превышает 40 км/ч. Жабры акулы – "наружные"; они должны непрерывно омываться водой. Обездвиженная акула гибнет от удушья.

Тело акулы покрыто не чешуей, а особыми зубами. У некоторых акул они располагаются так плотно, что их не пробивает гарпун. От контакта с проплывающей рядом акулой у человека сдирается кожа.

Акула нечувствительна к боли и очень живуча. Бывали случаи, когда на человека бросалась выпотрошенная рыба, без признаков жизни лежавшая на палубе. Самое уязвимое место у акулы – жабры. Именно в них метят гарпуном охотники. Туда же следует направлять нож, если дошло до схватки. Раненная акула, из которой идет кровь, привлекает других акул и будет ими сожрана. Другие уязвимые места акулы – глаза и горло. Рана на горле вызывает сильное кровотечение, и акула быстро слабеет. В борьбе с одиночной акулой можно повысить свой шанс на выживание, если "оседлать"

ее и вцепиться в спинной плавник. Ловцы акул приканчивают их ударом колотушки спереди по рылу.

Акул привлекает кровь даже в ничтожнейшей концентрации. Если у Вас на теле ранка, не лезьте в воду. Их также привлекают отбросы, падаль, рвота.

Акула на большом расстоянии чувствует вибрацию бьющейся на крючке рыбы. Однако жертвой приплывшей "на рыбу" акулы может стать сам рыболов. Трепыхающийся в воде человек напоминает акуле беспомощную рыбу и увеличивает опасность нападения. Подводный охотник, транспортирующий убитую рыбу, должен тянуть ее за собой на веревке длиной не менее 5 метров. Пока акулы будут расправляться с рыбой, он получит шанс выбраться из воды.

Акулы заплывают в реки и поднимаются вверх по течению на сотни километров. Даже мелкая и узкая река может привлечь голодную акулу.

Акулы нападают на прибрежных купальщиков крайне редко. Во Флориде (США) подвергается нападению один из 5 миллионов купальщиков. Причиной проявляющейся иногда агрессивности акул, по-видимому является, уменьшение количества их обычной пищи. В основном акулы движутся вслед за косяками рыб. К берегу акул могут привлечь сбросы нечистот, отходов скотобоен. Моретрясения и штормы могут вызвать изменение в кочевке рыб, а значит, и появление акул в необычном для них месте.

Большую опасность акулы представляют для тех, кто оказался в морской воде в результате катастрофы корабля или самолета. Акулы возбуждаются от крови, запрыгивают на спасательные плоты и шлюпки, срывают поднимаемых веревками на борт корабля людей, уже вытащенных из воды.

Голодная акула нападает мгновенно. Не слишком голодная может пару минут присматриваться, несколько раз таранить жертву носом. Сытая акула – большая редкость. Поведение акулы непредсказуемо. Ни одно нападение акулы на человека не похоже на другое. Бывало, люди часами находились в воде, кишащей акулами, и оставались целы.

Читаем у С.Каллахэна:

"Как и большинство хищников, акулы остерегаются серьезных схваток...По этой причине акулы начинают нападение с пробного толчка. Если жертва не защищается, акула ее хватает. Они глотают все без разбору."

"Поведение большой белой акулы непредсказуемо. Это настолько огромные, свирепые и сильные хищники, что у них нет естественных врагов, и поэтому они никогда не утруждают себя предварительной проверкой. Их атака внезапна, а мощь такова, что они вдребезги разносят небольшие суда и нападают даже на китов."

Даже небольшие акулы могут напасть на человека и отодрать кусок мяса.

Акула может атаковать на мелком месте: на глубине меньше метра.

Чем ниже температура воды, тем меньше аппетит у акул. Они не нападают, если температура воды ниже 12 градусов.

Вероятность нападения акулы ночью – значительно выше, чем днем. Ночью планктон поднимается к поверхности, за планктоном – питающиеся им мелкие рыбы, за мелкими рыбами – крупные хищные рыбы, а за ними – пожирающие их акулы.

Когда одиночная акула нападает на группу людей, она обычно выбирает себе в жертву только одного из них и атакует его раз за разом. Но бывает, спасающие пострадавшего тоже подвергаются нападению.

15 % нападений акул на человека кончаются его гибелью, остальные – более или менее тяжелыми повреждениями.

Акулье мясо очень вкусное, жир богат витаминами A и D.
Скаты.

Скаты встречаются во всех морях (теплых и холодных), и на всех глубинах. Некоторые из них обитают в пресной воде.

Большинство скатов – малоподвижные обитатели дна. На ската можно наступить, двигаясь по мелководью. У скатов нет острых зубов. Основная их пища – моллюски и ракообразные, живущие на дне

и имеющие панцирь, который скат дробит своими плоскими зубами.

Электрические скаты имеют особые органы, вырабатывающие электрическое напряжение, и используют его для оглушения добычи. Некоторые из них создают разность потенциалов до 220 вольт. Скат может сильно "ударить" рыбака или пловца, который дотронулся до него.

Колючехвостые скаты имеют на хвосте особый шип длиной 20..40 сантиметров. Шип очень тверд, снабжен зазубринами, препятствующими извлечению его из раны, и желобком, по которому в рану затекает яд. Удар шипом может быть смертелен. Даже если рана сама по себе оказалась не опасная, попавший в нее яд вызывает сильную боль и может привести к параличу.

В США за год бывает примерно 1500 случаев нападения хвостоколов. Обычно человек наступает на хвостокола, который лежит на мелководье, частично зарывшись в песок.
Ядовитые рыбы.

Многие рыбы имеют ядовитые шипы. Напороться на шипы можно при купании, при рыбной ловле и даже на кухонном столе.

У ската-хвостокола ядовитый шип размещается в средней части хвоста. У морского окуня ядовиты лучи спинного плавника.

Некоторые рыбы имеют ядовитое мясо, ядовитую икру. Некоторые рыбы съедобны и даже вкусны, но

имеют ядовитые внутренние органы, которые надо тщательно удалять: желчный пузырь, печень, половые органы. Чтобы не запоминать, где что съедобно, поторшите всю рыбу подряд и основательно промывайте ей брюшную полость.
Ядовитые морские беспозвоночные.

Медузы, актинии, кольчатые черви, морские ежи, морские звезды, губки морут "обжигать" человека при контакте с ними. Картина отравления – от жжения кожи до остановки сердца.

Для защиты кожи применяйте в воде гидрокостюм, маску, очки, перчатки, обувь или ласты. Не трогайте животных, если плохо знаете их особенности.

Иглы морских ежей ядовиты. Надо удалять из ранок обломки игл.

Медузы "обжигают" при слабом контакте, но могут не среагировать на сильный. Повторный "ожог" (через несколько суток) может привести к более тяжелым последствиям.

Избегайте подводных пещер: в них прячутся осьминоги и каракатицы. Они стремительно бросаются на жертву и кусают ее сильным роговым клювом. Их слюна ядовита.
Ядовитые амфибии.

Ядовита слизь на теле многих амфибий (жаб, лягушек, саламандр и т.д.). Яд амфибий не разрушается в пищеварительном тракте, так что не ешьте жаб сырыми. Не берите их в руки, потому что потом Вам, возможно, захочется почесать глаз.

При сдавливании жабы продукт ядовитых желез может брызнуть на расстояние до 1 м. Не наступайте на жаб.
Ядовитые змеи.

Все змеи хорошо плавают. Охотятся обычно ночью. Ползают со скоростью до 8 км/ч.

Гадюк можно встретить в норах животных, гнилых пнях, кустах, расселинах скал. Часто гадюки греются на солнце. При встрече с гадюкой лучше не совершать резких движений.

На кобру можно наткнуться в заброшенном строении. Известны случаи поимки кобр в населенных пунктах и даже в крупных городах. Некоторые кобры плюют ядом в глаз с большой точностью.

Гюрза может поселяться на возделываемых землях. Она хорошо лазит по деревьям, способна к резким броскам почти во всю длину тела.

Эфа при движении производит шуршание – щетинками на боках тела.

Ужи и ужеобразные змеи кусаются. Их ядовитые зубы расположены в глубине челюсти и предназначены для мелкой добычи, которая уже пролезла в рот. Слюна с неядовитых зубов может тоже вызвать болезненные ощущения.

Правила поведения в "змеиных" местах:

1) не трогать змей;

2) носить сапоги;

3) быть особенно внимательным в густой траве, в заросших ямах;

4) не ходить ночью – по крайней мере, без фонаря: многие змеи особенно активны в теплые летние ночи;

5) где много грызунов, там ожидать и змей;

6) не устраивать ночлега возле дуплистых деревьев, прогнивших пней;

7) прежде чем лечь спать – осмотреть постель;

8) если проснувшись утром обнаружили на себе змею – не дергаться, позвать на помощь или ждать, пока змея уползет.

При укусе змеи надо делать следующее:

Положить пострадавшего в тень так, чтобы голова была опущена ниже уровня тела – на случай нарушения кровотока в мозге. Незамедлительно приступить к отсасыванию яда из ранки. По окончании прополоскать рот (отсасывавшему!). При наличии во рту кариозных зубов или ранки отсасывать нельзя, иначе можно отравиться. При отсасывании массировать область укуса по направлению к ранке. При первых признаках отека отсасывание прекратить, обработать ранку дезинфицирующим средством, наложить тугую стерильную повязку.

Очень важно придать полную неподвижность пораженной конечности, чтобы уменьшить проникновение яда в лимфатическую систему.

Можно принять обезболивающее средство: аспирин, пирамидон. Категорически нельзя накладывать жгут! Нежелательны и разрезы в области укуса, так как они приводят к образованию долго не заживающих ран и способствуют попаданию вторичной инфекции.

Можно частично вымыть яд из ранки водой.

Пострадавшему следует обеспечить покой и обильное питье, но только не спиртное.

Развивайте гибкость тела, чтобы быть способным отсасывать яд из ранки на собственной ноге.

Зашита от растений.

(В основном, по книге: Б.Н.Орлов, Д.Б.Гелашвили, А.К.Ибрагимов "Ядовитые животные и растения СССР", 1990)

Растения защищаются ядами от животных и друг от друга. Иногда они становятся ядовитыми по другим причинам.

Степень ядовитости растения может зависеть от условий среды, например, от содержания селена в почве. Таким образом, обычно неядовитое растение может оказаться ядовитым.
Действие растений через желудок.

Яд соланин накапливается в позеленевших на свету или перезимовавших в почве клубнях картофеля.

Цианистое соединение амигдалин, образующее при распаде синильную кислоту, содержится в косточках персика, абрикоса, сливы, вишни. Тяжелое отравление может наступить от съедения 20 косточек абрикоса.

Из косточек вишни амигдалин может переходить в пищевые продукты, хранящиеся более года (компоты, варенья, настойки).

В запасающих питательные вещества подземных органах растений максимум токсинов сосредоточен в период зимнего покоя. В наземных частях растений максимум токсинов – в период цветения. У некоторых растений наиболее токсичны недозрелые плоды и семена (мак, горчица, паслен, крушина ломкая), но у большинства растений плоды наиболее токсичны после созревания.

Токсические свойства одних и тех же растений не одинаковы по воздействию на различные группы животных. Например, сильно токсичные для человека белладонна и дурман совершенно безвредны для грызунов, собак, кур и др.

Возможны лекарственные отравления – при передозировке препаратов ландыша, наперстянки, адониса, валерианы, черемицы, лимонника, женьшеня, красавки, аконитов, папоротника, спорыньи.
Действие растений через органы дыхания.

Многие растения (богульник, родендрон, ясенец, магнолии, лилии, маки, люпин, черемуха, тубероза) выделяют в окружающую среду ядовитые вещества, например, для подавленния конкурентов. Человек может пострадать, надышавшись этими выделениями. Признаки отравления: головная боль, головокружение, чихание, кашель, насморк.

Выделения растений особенно интенсивны в солнечные дни.

Пребывание в хвойном лесу повышает давление у гипертоников, может вызвать приступ у страдающих бронхиальной астмой.
Действие растений через кожу.

Возможна сильная аллергическая реакция кожи на контакт с такими растениями, как борщевик, ясенец, молочаи, горчицы, болиголов, воронец, волчье лыко и др.

Возможно химическое повреждение кожи и органов дыхания при работе с древесиной таких пород, как хвойные, дуб, бук, ольха и др.

Косвенное действие растений.

Иногда к отравлению приводит потребление в пищу следующих привычных продуктов:

1) меда, загрязненного ядовитой пыльцой растений (багульник, родендрон, лавровишня, белена, дурман, красавка, табак и др.);

2) молока – после поедания животными токсичных растений (лютиковые, маковые, эфедра, тисс и др.);

3) мяса – после поедания животными токсичных растений (черемица, пикульник, акониты).

Некоторые синезеленые водоросли ядовиты. Вы не едите водоросли? Отравиться можно при питье, купании, поедании рыбы. Термическая обработка рыбы не снижает токсичность. Признак отравления: через 10..60 часов резчайшие боли в мышцах. Возможна остановка дыхания. Приступ длится от 3-х часов до 4-х суток.

Грибы.

Грибы – тяжелая для организма и рискованная пища. Лучше их не есть вообще – как не едят их многие народы Севера, Кавказа, Востока.

Особенно неблагоприятны для кишечника и опасны грибы, не прошедшие термическую обработку.

Все грибы – скоропортящиеся продукты. Помятые грибы портятся скорее. Не наваливайте грибами полные ведра и не оставляйте их на утро.

Можно отравиться не ядовитыми обычно грибами, выросшими вблизи автомобильной дороги, в районе с грязным воздухом.

Свинушка тонкая, считающаяся съедобной – ядовитый гриб. Ее яд не проявляется сразу, а накапливается в организме постепенно.

Грибки (плесени).

Грибки поселяются на пищевых продуктах и делают их ядовитыми. Не надейтесь, что отделаетесь поносом: возможно, протянете ноги вообще!

Почти все натуральные продукты поражаются грибками: зерно, орехи, фрукты, овощи, кофе, сыры и т.д.

Токсины грибков при обычной термической обработке почти не разрушаются.

Защита от болезней.
Прививки.

Прививка – это заражение слабой формой болезни для выработки иммунитета. Иногда, но очень редко, последствия прививки могут быть тяжелые, даже со смертельным исходом.

Решайтесь делать прививку, если Вы здоровы "с запасом", если пол, раса и наследственность не могут осложнить прививание; если после прививки у Вас не будет стрессов; если врачебная помощь будет доступна.

В развитых странах считается обязательным прививание детей от следующих болезней: туберкулез, дифтерия, коклюш, столбняк, полиомелит, корь, краснуха, гепатит Б, гемофилюс.
Простуда.

Не потейте: одевайтесь так, чтобы иметь возможность что-то снять, что-то расстегнуть.

Надо все время немного мерзнуть, иначе детренируется организм. Но не мерзнуть сильно: иметь в сумке запас одежды (носки, трикотажный костюм).

Имейте при себе как минимум несколько граммов витамина С, аспирин или другой подходящий антибиотик.

Вот способ дополнить одежду на крайний случай: положите под одежду несколько слоев газетной бумаги или полиэтиленовой пленки.

Вот способ согреть ноги, если обувь промокла: на каждую ногу – по паре носков, внутренний носок – по возможности сухой; между носками – наденьте полиэтиленовый мешок.

Если температура воздуха меньше нуля, то ноги в тонких сапогах (резиновых, кирзовых) промокают из-за конденсации пота. Выход – менять носки. На некоторое время можно надеть под носки полиэтиленовые мешки. Мешки будут меньше конденсировать влагу, потому что у них не будет контакта с наружным холодным воздухом.

Если в автобусе кто-то рядом с Вами чихает или кашляет -пересядьте.

Если кто-то на Вас чихнул, задержите на полминуты дыхание, пока аэрозоль не распределится между всеми поровну.

Главное – распознать начало простуды и немедленно принять меры: заглотнуть 1 грамм витамина С, заглотнуть антибиотик, согреться, снять стресс (поспать или подремать), хлебнуть спиртного (граммов 30 спирта), если грипп или насморк: промыть носоглотку соленой водой, понюхать и поесть лука или чеснока, если ангина: прополоскать горло фурацилином.

При первых признаках простуды не надо омрачаться. Но также не следует и игнорировать недомогание. Сконцентрируйте внимание на ресурсах организма, на категорической нежелательности болезни.

Хорошая спортивная тренировка – всегда с перенапряжением, то есть со стрессом. Не будет перенапряжения – не будет и тренировочного эффекта.

Непосредственно после тренировки Вы не только не становитесь здоровее, а наоборот, на некоторое время оказываетесь более открыты болезням, чем до нее.

Если Вы часто простужаетесь, сделайте после тренировки то, что делаете после переохлаждения: заглотните витамин "С", промойте носоглотку соленой водой, поешьте лука и т.д.

Насморк можно получить и в жару. Были бы вирусы в носоглотке и стресс. Чаще промывайте носоглотку теплой соленой водой, особенно если наглотаетесь пыли.

Болеют усталые, унылые, безвольные и ленивые – короче, глупые.

Случайных пищевые отравления.

Не задавайте продавцу наивных вопросов о свежести продукта, который он продает.

Даже если продукт завезли час назад, он мог протухнуть еще на складе.

Прверяйте дату выпуска и предельный срок реализации у покупаемого продукта. Если дата плохо видна или отсутствует, удвойте бдительность, опробуйте иной способ определения свежести.

Признаки недоброкачественных продуктов:

Лимонад: Осадок на дне. Пыль на бутылке: от долгого стояния. Липкая бутылка. Пузырьки у края пробки, шипение, если бутылку потрясти: неплотная закупорка.

Плавленный сырок: Зеленая плесень на грани, которую можно увидеть, если слегка отвернуть фольгу.

Кефир: Пузырьки воздуха в толще жидкости: продолжалось брожение.

Молоко: Сверху бутылки собралось масло.

Колбаса: Нечистая кожура, несвежий срез, жидкое сало проступило на срезе.

Творог: Пачка жесткая наощупь: от долгого лежания из нее вытекла вода.

Сало: Темное или желтое на срезе: от старости.

Ветчина: Цвет на срезе не розоватый, а сероватый.

Сливочное масло: На "старой" грани желтее, чем на свежем срезе; скраю грани желтее, чем на середине: прогоркло (окислилось на воздухе).

Маргарин: В отличие от масла, при окислении светлеет.

Консервы: Крышка слегка вздулась.

Яйца: Усохли от длительного хранения. Если потрясти, то ощущается болтание содержимого.

Если посуда – стеклянная, посмотрите ее внимательно на свет. Находки бывают поразительные. В лучшем случае могли не помыть бутылку.

Особо опасно покупать дорогие скоропортящиеся продукты, например, икру: из-за своей цены они могли слишком долго ждать покупателя.

Летом не покупайте пирожные и торты: теплый крем – отличная среда для бактерий.

Если на банке консервов написано: хранить год при температуре не выше +8, это может значить, что банка хранилась менее года. Но это не может значить, что она хранилась при температуре ниже +8.

Не доверяйте базару. Клубника, которую Вы купили, могла вырасти на огороде, который хозяин удобрял своими нестерильными фекалиями, или который располагался в 10 метрах от загазованного шоссе в районе химического завода. Сало, которое Вы присмотрели, может быть от свиньи, которую

выкармливали трупами с кладбища. Мелкие частники бывают очень изобретательны. Государственные фирмы в этом смысле более консервативны: большому коллективу труднее вступить в сговор. Если они подсовывают Вам какую-нибудь дрянь, то обычно на законнных основаниях.

Первый откус всегда делайте с осторожностью.

По возможности не откусывайте, а отрезайте ножом. Тогда вовремя обнаружите червяка, тухлятину и посторонние предметы. Ломайте кусочки хлеба, как пишут в книжках по этикету: чего только не находят соотечественики в хлебе насущном.

Приходя домой, мойте руки.

Если мытье рук не предвидится, пользуйтесь ими избирательно: например, за дверные ручки хватайтесь только правой рукой, потому что в столовой вы левой будете держать хлеб.

Если нет возможности помыть руки, ешьте продукт (булочку, сырок), держа за упаковку.

При комнатной температуре любой вареный продукт, сырое мясо, творог и т.д. приобретают через час "вторую свежесть", и лучше их не есть, если Вы не бедны. От использования продукта, пролежавшего три часа Вам может быть больше вреда, чем пользы.

Соображайте: курица, которую Вы купили, начала протухать с момента убиения, а не с того момента,

когда она оттаяла после Вашего холодильника. Гнилостные бактерии нормально переносят замораживание и, согревшись, приступают к работе.

В холодильнике продукт тоже портится, если не заморожен, а только охлажден. При температуре немного выше нуля ядовитая плесень нормально размножается на мясе, рыбе и т.д.

Термическая обработка тухлого продукта не избавляет его от уже образовавшихся токсинов.

Старые консервы не годятся в пищу не потому что протухли, а потому что наступила частичная естественная денатурация белков с образованием разнообразных веществ, среди которых могут быть и токсины.

Не ешьте проросший и зеленый картофель: в нем образуется яд стрихнин.

Не ешьте хлеб из зерна, перезимовавшего под снегом. Такое зерно поражается неприметным грибком, выделяющим сильный яд.

Мойте посуду с обезжиривающим средством, например, мылом. Мойте посуду в том числе перед использованием, если после предыдущего мытья прошло много времени.

Можете не мыть посуду вообще. И руки тоже. Это не влечет мгновенную смерть. Дело в вероятностях и в том, сколько времени Вы можете уделить здоровью.

Умилительно звучит следующее оправдание свинства: (к примеру) "Что Вы носитесь со своим хлебом? Видели бы, как с ним на хлебозаводе и в магазине обращаются!" В указанных местах, думается, рассуждают аналогично: "Зачем нам с санитарией утруждаться, если покупатели сами – неряхи не приведи Господь!"

Можно ли "закалить" организм, поедая всякую дрянь? В пределах одной жизни – нет. Устойчивость вырабатывается в поколениях путем естественного отбора, то есть через вымирание тех, у кого желудок слабее. Вы очень обяжете человечество, если пожертвуете себя делу выведения сверхчеловеков. Впрочем, кое-что достигается и и в личной жизни: если Вы однажды переболеете, например, брюшным тифом, то это Вам больше не грозит.
Срок хранения продуктов.

Обычная ошибка состоит в том, что дата предельной реализации принимается за дату выпуска.

Восприятие информации о датах может быть затруднено, если надписи сделаны на иностранном языке. Может пригодиться следующий словарик:

Надписи на английском:

"Production date on the lid": "Дата производства – на крышке"

"Minimum durability 12 months from production date": "Минимальный срок хранения 12 месяцев от даты выпуска"

Надписи на немецком:

EXP..., НВКТ...: "Употребить до указанного срока"

"Sieh Packungsboden": "Смотри дно упаковки"
Безопасность в столовой.

Ложки в столовой обычно чище вилок – потому что ложки легче мыть.

Утром всякое блюдо в столовой может оказаться вчерашним вечерним, которое провело ночь в лучшем случае в холодильнике.

Сырники (жареные творожные блинчики) могут быть из прокисшего творога или вчерашнего несъеденного порционного творога.

Кефир в стакане может быть налит из бутылки, у которой на пробке в качестве последнего срока реализации указана позавчерашняя дата.

Котлеты могут быть из вчерашнего гуляша.

Американский физик и изобретатель Роберт Вуд отличался нестандартностью мышления. В бытность его студентом прошел среди приятелей слух, что в студенческой столовой котлеты делают из остатков гуляша. Вуд специально оставил на тарелке немного гуляша и посыпал его хлористым литием, который безвреден. На следующий день он проверил на спектрометре котлету из столовой и нашел в ней свой литий.

Предпочтительны малообработанные не измельчавшиеся продукты. Например, окорок – безопаснее котлеты, картофель клубнями –

безопаснее картофельного пюре. В измельчавшийся продукт могли добавить сырье более низкого качества или просто занести грязь.

Первая помощь при отравлении.

Пищевое отравление по симптомам похоже на кишечную инфекцию: тошнота, понос, слабость.

Если после приема пищи прошло мало времени (менее 2-х часов), то помогает промывание желудка: выпить много воды и вызвать рвоту.

Если пища уже попала из желудка в кишечник, требуется глубокое промывание кишечника – клизмой и слабительным. Вода для промывания может быть с примесью соды, или перманганата калия, или активированного угля.

На любой стадии отравления помогает прием внутрь некоторых веществ:

1) адсорбирующих (активированный уголь);

2) осаждающих (танины = дубильные вещества);

3) окисляющих (перманганат калия);

4) нейтрализующих (сода, кислое питье);

5) обволакивающих (отвар крахмала, яичный белок, молоко).

СПИД.

Вирусы иммунодефицита человека (ВИЧ), вызывающие синдром приобретенного иммунодефицита (СПИД), обнаруживаются в крови,

слюне, слезной жидкости, грудном молоке, моче и даже потовой жидкости.

Вирус быстро гибнет вне организма, поэтому заражение через рукопожатие маловероятно (но все равно рукопожатие – вредная привычка, так как, кроме ВИЧ, есть много других вирусов).

Пути передачи СПИД: половой акт; нестерильные медицинские инструменты; кровь и некоторые лечебные препараты из крови; беременность, роды (передача вируса ребенку); пересадка органов и тканей; загрязнение кожи или слизистой оболочки чужой кровью; восстановление пострадавшему дыхания способом "рот в рот"; контакт с выделениями больного.

Оральный половой акт (воздействие ртом на половой орган партнера) не предохраняет от СПИД.

Презерватив – лучшая защита при половом акте.

Специалисты утверждают, что следующими путями ВИЧ не передается: через укусы кровесосущих насекомых; воздушно-капельным путем (например, при чихании); при контакте со слезой; через пищевые продукты и воду; через вещи.

Инкубационный (скрытый) период СПИД – от нескольких месяцев до нескольких лет.

При действии растворителей жиров (спирта, мыла,моющих средств) вирус гибнет в течение 10 минут.

При 37 градусах тепла 90 % вируса погибает за 5 суток, при 60 градусах – за 24 секунды.

При кипячении вирус гибнет мгновенно, но медицинский инструмент почему-то рекомендуется стерилизовать 30 минут.

Обеззараживание белья, на котором мокроты и кровь: в течение часа замачивать в 3 % растворе хлорамина или кипятить 20 минут.

Необязательные признаки СПИД: увеличение лимфатических узлов; повышенная потливость; слабость; злокачественные образования на коже; лихорадка и температура; потеря веса; ухудшение памяти; поражение тканей в полости рта; воспаление легких.

Кратковременное острое заболевание, напоминающее грипп, может появиться через несколько дней после заражения. Потом наступает длительный скрытый период.
Грибки.

Поражение кожи грибками (эпидермофития) обычно случается на ступнях, реже – на ладонях.

К заболеванию предрасположены люди с холодными и потеющими ступнями и ладонями. Развитию грибков способствуют жара, влажность, тесная и плохо вентилируемая обувь. Заражение может произойти при посещении бассейна, общего душа, при пользовании чужой обувью и т.п.

Грибки начинают размножаться обычно между третьим и четвертым пальцами ноги. Признаки:

пятна на коже, несколько отличающиеся цветом от остальной поверхности и имеющие четкую границу; при увлажнении кожи становятся видны крупные поры.

Пораженная кожа издает сильный неприятный запах. При длительной ходьбе возникают потертости.

Держите ноги сухими. Мойте их каждый день и тщательно вытирайте, особенно пространство между пальцами. Носите обувь по сезону, чтобы ноги не потели. Если ноги обильно потеют, примите меры для нормализации этой функции: несколько дней смазывайте ступни "пастой Теймурова". Надевайте на рабочем месте легкую обувь. Имейте при себе хотя бы одну пару запасных носков, чтобы поменять их, если ноги вспотеют или промокнут под дождем. Отправляясь в поездку, берите с собой обязательно запасную обувь для улицы, легкую обувь для помещений, несколько пар запасных носков.

Избавляйтесь от грибков с помощью фунгицидных средств, например, "Нитрофунгина". Если фунгицид достать не сможете, годится следующее средство: насыпьте в каждый носок по столовой ложке обыкновенного цемента и в таком состоянии проходите день. Можно специально запасти немного цемента для такого случая.
Аппендицит.

Аппендицит – воспаление аппендикса (отростка кишки) – смертельно опасное происшествие.

Если у Вас каким-то образом болит живот, подозревайте прежде всего аппендицит.

Классический аппендицит – это острая боль справа внизу живота. Но бывает и по-иному: боль не острая и не справа внизу.

Вот необязательные проявления аппендицита: тошнота, боль желудка, боль при дефекации, белый язык, жесткий живот справа внизу, боль при надавливании живота или при отпускании, высокая температура.

Приступ аппендицита не обязательно требует операции. В крайнем случае попробуйте отлежаться, держа на животе (справа внизу) что-нибудь холодное, например, кружку со снегом. Если нет возможности добраться до хирурга, это – единственный выход. Боль может пройти за одну ночь или за несколько суток. Контролируйте температуру: если она не опускается – дело худо.

Признак счастливого завершения – отсутствие боли при глубоком надавливании.

По возможности избавьтесь от аппендикса – даже если боль не сильная, и можно отлежаться, поморозив брюхо. Если однажды случился аппендицит, он может случиться еще раз – в более острой форме, вдали от хирургов, холодильников, снега.

Пока у Вас есть аппендикс, Вы – заложник цивилизации.

Венерические болезни.

Всего известны 22 вида инфекций, передающихся половым путем. Малоизвестные болезни хламидиоз, уреаплазмоз, гарднереллез распространяются быстрее, чем пресловутая гоноррея, а диагностируются и излечиваются труднее. Последствия их могут быть значительные – например, импотенция.

Рассмотрим наиболее опасные венерические инфекции:

Гоноррея.

Возбудитель: микроб гонококк.

Заражение: при половом акте, через грязные руки, через общие вещи: постель, полотенце, губку, унитаз.

Иммунитет: не вырабатывается.

У мужчин:

Инкубационный период 3..4 дня, иногда один день, иногда три недели и более. Срок может удлинняться из-за приема антибиотиков.

Признаки: воспаляется выход мочеиспускательного канала, течет гной, резкая боль при мочеиспускании.

У женщин: развивается незаметно, без боли; возможны белые выделения.

Поражаются мочевыделительная и половая системы. При несвоевременном лечении возможен переход болезни в хроническую форму. Может наступить бесплодие. При особой чувствительности организма больной умирает.

Лечение: интенсивными инъекциями пенициллина. Нельзя во время лечения принимать спиртные напитки, подвергаться физическим нагрузкам, вступать в половые сношения, поскольку эти факторы обостряют болезнь. После лечения следует соблюдать осторожность в течение 6 месяцев, поскольку болезнь может перейти в скрытую форму.

Самолечение (на очень крайний случай!): промывать мочепускательный канал раствором марганцевокислого калия.

Сифилис.

Возбудитель: бледная трепонема (спирохета).

Заражение: при половом акте, поцелуе, через ложку, стакан, губную помаду и т.д.

Инкубационный период: обычно месяц, иногда 10 суток, иногда 3 месяца.

Течение:

1-я стадия: появляется "твердый шанкр" (один или несколько) – язва, обычно на месте приникновения спирохет в организм;

2-я стадия: увеличение лимфатических узлов, слабость, сыпь на коже в течение 1..2 месяцев;

далее – скрытый период: от нескольких месяцев до нескольких лет;

3-я стадия: (через 3..4 года) поражение спинного и головного мозга.

Самолечение не получается. Если болезнь не запускать, можно излечиться.

Защита: спирохета быстро гибнет при высыхании, при контакте со спиртом, с мыльной водой; при кипячении гибнет мгновенно.

Трихомониаз.

По некоторым данным трихомониазом страдает 10 % человечества.

Возбудитель: жгутиковый микроорганизм трихомонада.

Заражение: почти исключительно половым путем; известны случаи передачи через белье, через мочалку, через загрязненный инструмент при при осмотре гинекологом.

Инкубационный период: 7..14 дней и более.

Симптомы – как при гонорее, но слабее выраженные. Могут вообще не привлекать внимания. Только у некоторых мужчин болезнь протекает остро, с выделением гноя и болью при мочепускании. У женщин – обильные жидкие выделения, зуд, жжение.

При отсутствии лечения болезнь может длиться годами и привести к бесплодию.

Лечение и профилактика – как при гонорее.

Хламидиоз.

Возбудитель: одноклеточный микроорганизм хламида.

Симптомы: у мужчин спустя две-три недели после заражения развивается острое воспаление мочепускательного канала. У женщин болезнь протекает без заметных симптомов.

Инфекционные болезни.

Инфекционные болезни передаются через пищу и воду, через укусы, через органы дыхания, через раны.

Приводимые здесь способы самолечения – на крайний случай: если не найдете врача.

Бешенство.

Заражение: от кошек, собак, лис, волков и т.д. – через укус или попадание слюны на рану. Признак больного животного: агрессивность и обильное слюнотечение.

Инкубационный период: от 10 дней до 12 месяцев (!).

Продолжительность болезни: 3..7 дней. Исход смертельный.

Течение болезни: Первая стадия: температура, воспаление места укуса, бессонница, тревога, депрессия. Вторая стадия: галлюцинации, буйство. Третья стадия: параличи, остановка дыхания.

Лечение: наркотики и противосудорожные средства.

Профилактика: вакцинация после укуса.

Ботулизм.

Признаки: боль в животе, понос, рвота. Поражение глотания и зрения – важнейшийе симптомы.

Заражение: при потреблении мяса, рыбы, грибов; микробы ботулизма вырабатывают токсины в безвоздушных условиях: в глубине продукта, в консервах.

Инкубационный период: от нескольких часов до пяти дней.

Прогноз: вплоть до смертельного исхода.

Лечение: только в больнице. Вне больницы: промывайте желудок и кишечник 3%-м раствором соды или слабо-розовым раствором перманганата калия, ешьте в больших дозах витамины В и С.

Профилактика: тщательная термическая обработка продуктов (консервируемых, а не зараженных!).

Бруцеллез.

Признаки: температура, лихорадка, боль в суставах.

Заражение: через сырое молоко.

Инкубационный период: 2..4 недели.

Фазы болезни:

1-я: острая (3 месяца);

2-я: затяжная (3..6 месяцев);

3-я: остаточная (свыше 6 месяцев): утомляемость, потливость;

Переносчики: овцы, козы, коровы.

Лечение: антибиотики (эритромицин, стрептомицин).

Вирусный гепатит.

Вызывается вирусами 4-х типов. Для каждого типа – свои особенности.

Источник: больные или только инфицированные люди.

Заражение: через пищу, медицинские инструменты, вещи.

Инкубационный период: 15..130 дней.

Фазы болезни: преджелтушная (1..15 дней): температура, боли в животе, рвота; желтушная (5..30 дней): вялость, моча цвета пива, бледные

фекалии, желтая окраска кожи и белков глаз, температура нормальная (!); остаточная (полгода);

Может быть гепатит без желтухи.

Возможна тяжелая форма – с циррозом печени в итоге.

Лечение: При легкой форме болезни лекарства не нужны. При болезни средней тяжести надо глотать витамины B и C.

Дизентерия.

Возбудитель: дизентерийная амеба. Амеба может длительное время обитать в толстой кишке, не причиняя беспокойства, а при ослаблении организма (от переохлаждения, перегрева, авитаминоза и пр.) вторгаться в стенку кишечника и вызывать болезнь.

Источник: больные или только инфицированные люди.

Заражение: через пищевые продукты, воду, предметы.

Инкубационный период: от нескольких часов до нескольких суток.

Признаки: температура, головная боль, боль в животе, понос -со слизью и следами крови.

Течение болезни:

При тяжелой форме – судороги и помрачение сознания. По некоторым данным смертность при отсутствии лечения может достигать 40 %.

При легкой форме понос проходит через неделю.

Самолечение: есть меньше, но чаще; глотать витамины.

Сальмонеллез.

Источник: животные, люди.

Заражение: через пищу, вещи, с пылью через воздух. Можно заразиться, съев плохо прожаренную курицу, или выпив сырое яйцо (микробы – на скорлупе, а не в яйце), или съев пирожное с кремом из сырых яичных белков.

Признаки: температура, боль в животе, рвота, головная боль, особо вонючий понос, обезвоживание организма.

Течение: болезнь длится 3..5 дней, но может быть и тяжелая форма.

Самолечение: промыть желудок и кишечник, пить солоноватую воду.

Брюшной тиф.

Источник: человек (не обязательно больной).

Инкубационный период: 2 недели.

Признаки: сначала – температура, слабость; через неделю -сыпь на животе, сухой язык с густым коричневым налетом, депрессия, лихорадка (длится 7..20 дней).
Травмы.

Для защиты тела от механических воздействий предпочтительна одежда из плотного материала: джинсовой ткани, кожи. Штаны – лучше шортов. Длинные рукава – лучше коротких. Потеть не вредно.

По возможности носите перчатки.

Носите обувь с жесткой подошвой, по возможности, сапоги.

По возможности имейте на голове шапку, или шляпу, или кепи. Лучше – мотоциклетный шлем.

Обставляйте жилище "мягкой" мебелью со скругленными углами.

Если встаете на стул, подумайте, куда будете падать.

Не вбивайте гвозди для вешания предметов или по крайней мере используйте гвозди с широкими шляпками.

Первая помощь пострадавшему.

Заботьтесь о том, чтобы окружающие Вас люди владели приемами первой помощи при несчастных случаях.

Общие правила:

Пострадавшему требуется покой, а если не повреждены кишки, то и обильное питье.

Если повреждения организма велики, у пострадавшего может быть "плохо с сердцем". Дайте ему какое-нибудь "сердечное" и какое-нибудь обезболивающее средство. При больших повреждениях кожи надо дать антибиотик.

Приготовления.

Компоненты аптечки, требующиеся для первой помощи (запаситесь хоть чем-нибудь):

1. Сердечные средства: валидол, валокордин, корвалол.

2. Обезболивающие средства: но-шпа.

3. Дезинфицирующие средства: йод, "бриллиантовая зелень".

4. Перевязочные средства: бинт, вата.

5. Антибиотики: стрептомицин.

Всегда имейте при себе шнурок, который можно использовать как кровеостанавливающий жгут.

Всегда наготове должен быть чистый носовой платок.
Потеря сознания.

Большинство больных, потерявших сознание, погибают от удушения собственным языком или рвотными массами.

Чтобы отвести язык от глотки, запрокиньте больному голову назад.

Рот и глотку чистите от рвоты пальцами, обернутыми носовым платком.

Уложите больного, поднимите ему ноги повыше – чтобы улучшить приток крови к голове.

Можно проложить больного на бок или на живот: тогда не будет западать язык, и рвота не заполнит дыхательные пути.

Обморок.

Обморок – неглубокая потеря сознания из-за недостаточного питания мозга кровью.

Причины: физические и умственные перегрузки, кровопотеря, перегревание, голод.

Действия: положите ноги повыше, голову пониже.

Остановка сердца.

Прекращение работы сердца может наступить от удара электрическим током, от резкого переохлаждения.

Признаки остановки сердца: прекращение дыхания; потеря сознания; иногда – судороги.

Не ищите пульс, не бегите за помощью – у Вас есть только две минуты на спасение человека! Делайте непрямой массаж сердца.

Способ: давить на середину грудной клетки (а не на область сердца!). Взрослым нажимать 60 раз в минуту (!) с силой 50 кг (!). Грудина должна прогибаться на 4..5 см. Детям нажимать 60 раз в минуту с силой 20 кг. Грудным детям нажимать 100 раз в минуту двумя пальцами.

Если сломаются ребра, продолжайте массаж.

Остановка дыхания.

Приступайте к искусственному дыханию.

Вдыхайте в больного воздух через рот или нос – после резкого собственного вдоха. повторяйте 10 раз в минуту. "Соединение" с больным должно быть плотное.

Лучше избегать непосредственного контакта своxх губ с губами больного. Для этого возьмите носовой платок, проделайте в нем отверстие ножом и положите больному на рот.

Голову больного держите запрокинутой назад – чтобы язык не перекрывал глотку.

У Вас может закружиться голова от избытка кислорода в крови.

Ежеминутно проверяйте, работает ли у больного сердце.

Сочетание искусственного дыхания с массажем сердца:

1. Если у Вас нет помощника: на 2 вдоха – 15 нажатий на грудину;

2. Если помощник есть: на 1 вдох – 4 нажатия на грудину на выдохе.

Не прекращайте помощь пострадавшему более, чем на 10 секунд. Можно поддерживать жизнь искусственным дыханием и массажем сердца в течение 2..3 часов. Если зрачки у больного не расширились, значит, он еще жив.

Если признаки оживления (пульс, собственное дыхание) не появляются, положите ноги больного на опору на полметра выше его головы, чтобы улучшить наполнение сердца кровью.

Не бросайте работу при первых признаках оживления.

Потеря крови.

Потеря 1..2 литров крови – смертельно опасна.

Признак повреждения артерии: фонтан алой крови.

Признак повреждения вены: слабая струя темной крови.

Жгут накладывается при артериальном кровотечении – на артерию конечности выше места повреждения.

Если повреждена артерия на предплечье, бедре или голени, следует максимально согнуть конечность в суставе выше раны, подложив в изгиб мягкий валик.

Тонкая веревка или проволока не годится для жгута, так как повреждает ткани.

Остановка венозного кровотечения: приподнять поврежденную конечность повыше, наложить на рану давящую повязку (не жгут!). Если кровотечение сильное, наложите жгут на конечность ниже раны.

Длительность наложения жгута: 2 часа летом, 1 час зимой (можно отморозить конечность).

Раны.

Мелкие царапины заливайте йодом. У больших ран смазывайте только края: йод – не лекарство, а дезинфектор.

Мелкие царапины можно замазывать клеем БФ-6.

Если нечем промыть грязную рану, промойте мочой. Моча стерильна, но быстро протухает.

Не теряйте оторванные части тела, выбитые зубы: промойте, заберите в больницу.

Повреждения черепа.

Положите на голову охлаждающий компресс.

Запрокидывать голову нельзя. Чтобы не запал язык, надо проколоть его иголкой в 2 см от кончика,

протянуть нитку и закрепить ее так, чтобы язык высовывался изо рта.

Обеспечьте неподвижность головы: обложите валиками.

Повреждения позвоночника.

Уложите пострадавшего животом вверх на ровную жесткую поверхность. Если такой поверхности нет, уложите животом вниз.

Вывихи и переломы конечностей.

Если есть возможность дождаться квалифицированной медицинской помощи, не исправляйте неестественное положение костей, не вправляйте обломки костей при открытых переломах.

Если необходимо транспортировать пострадавшего, не дожидаясь врача, делайте следующее.

Оберните шины мягким материалом. При закрытом переломе не крепите шины слишком туго: в конечности должен сохраняться кровоток.

Если перелом открытый, сначала остановите жгутом кровотечение, потом забинтуйте рану, потом наложите шину.

При переломе ребер туго забинтуйте грудную клетку снизу вверх.

При переломе ключицы положите в подмышечную область мягкий валик, прибинтуйте согнутую в локте руку к туловищу.

При переломе таза положите пострадавшего спиной на жесткую поверхность, слегка разведите ноги и положите под колени валики.

Если нет подходящего материала для шины, привяжите сломанную ногу к здоровой, сломанную руку к туловищу.

Шок.

Шок – состояние организма, которое наступает при тяжелых травмах. Стадии шока:

1-я (5..10 минут): возбуждение, ощущение сильной боли;

2-я: рана мало чувствительна к боли, тело холодное, пульс слабый, глубокая апатия.

Помощь при шоке: приподнять ноги (если не поврежден череп); согреть (не перегревать!); обильно напоить (если не поврежден живот).

Транспортировка пострадавшего.

При проникающем ранении грудной клетки транспортируйте пострадавшего уложенным на раненный бок – чтобы здоровому легкому было легче дышать.

При повреждениях черепа, позвоночника, таза – транспортируйте только лежа.

Если наложили жгут – прикрепите к нему записку с указанием времени наложения.

Ушибы.

При сильном ушибе требуются холод, покой, тугая повязка, возвышенное положение ушибленной части.

При ушибе внутренних органов – покой и холод.

Первые сутки охлаждайте ушиб снегом или водой – для остановки кровотечения.

Вторые и далее сутки согревайте ушиб – для рассасывания тромбов.

Повреждения глаз.

При попадании в глаз инородного тела нельзя тереть глаз, так как это "тело" может вдавиться в глазное яблоко.

Способы промывания глаза при попадании в него какого-нибудь вещества:

1) лечь и лить на глаз воду, часто мигая;

2) налить воду в ладонь, наклонить голову так, чтобы глаз оказался в воде;

3) смочить вату водой, не отжимать, водить по месту смыкания век, не сжимая веки плотно.

Кровотечение из носа.

При течении крови из носа надо сидеть (не лежать!), слегка наклонив голову вперед.

Если кровь накопится в желудке, может начаться рвота.

Если кровотечение сильное, можно заткнуть ноздри ватными тампонами.

Тепловой ожог.

Если кожа уничтожена ожогом, не промывайте обожженное место марганцовкой, одеколоном или другим дезинфектором. Не чистите рану от клочков обгоревшей одежды. Не срывайте с раны остатки одежды, а обрежьте их. Не накладывайте повязку с жиром, мочой, содой.

Наложите сухую чистую повязку.

Если кожа цела, но покраснела, смажьте ее борным вазелином.

При большом повреждении могут помочь в "ожоговом центре".

Химический ожог.

Химический ожог случается при попадании на кожу активного вещества.

Смойте вещество обильной струей воды. Если вещество (негашеная известь, натрий и т.п.) вступает с водой в реакцию, не смывайте его водой, а соскребите.

Поражение электрическим током.

Не беритесь голыми руками за открытые части тела пострадавшего, который еще находится "под током". Даже приближение к пострадавшему может быть опасно из-за "шагового напряжения".

Утопление.

Утопленники делятся на "белых" и "синих" (по цвету кожи).

"Белые": Смерть наступила мгновенно – от испуга, холодной воды, инфаркта и т.п. Воды в легких почти нет.

"Синие": Вода в легких есть, и ее надо удалить. Положите пострадавшего грудью на бедро своей согнутой в колене ноги головой вниз. Пусть вытечет хотя бы один литр воды. Не пытайтесь удалить всю воду: это невозможно.

Сразу же приступайте к искусственному дыханию и непрямому массажу сердца.

Отравление парами бензина.

Отравление парами бензина может произойти через органы дыхания, кожу, пищеварительный тракт.

Признаки: рвота, головная боль, обильное течение слюны, возбуждение как при опьянении.

Помощь: обильное питье;при попадании бензина в желудок – сначала промывание желудка.

Признаки хронического отравления: нарушения сна, галлюцинации.

Отравление выхлопными газами.

При вдыхании выхлопных газов (в сотаве которых много угарного газа) разрушается гемоглобин крови, и наступает кислородное голодание.

Признаки: боль в висках, тяжесть в голове, шум в ушах, рвота, слабость, в тяжелых случаях – потеря сознания.

Помощь: покой, свежий воздух, "сердечное" средство (валидол или др.).

Безопасность в медицинских учреждениях.

Медицинское учреждение – место повышенного риска, а вовсе не заповедник безопасности, как подсознательно представляется большинству людей. Заботьтесь о здоровье хотя бы для того, чтобы реже подвергаться опасности в руках медиков.

СПИД.

Если Вы не гомосек и не проститутка, то скорее всего заразитесь СПИДом в медицинском учреждении – при иньекции, операции, лечении зубов, анализе и переливании крови.

Аллергия.

Аллергическая реакция на лекарство может привести к смерти.

Первую дозу нового для Вас лекарства уменьшайте в несколько раз против предписанной. Глотайте четверть таблетки, а не таблетку.

Перед иньекцией нового лекарства требуйте проверки на аллергию. Можно впрыснуть малую дозу под кожу. Если Вы переносите лекарство нормально, через 10 минут будет лишь небольшое покраснение в месте укола. Можно подержать малую дозу лекарства под языком в течение 10 минут. Не должно ощущаться жжения.

Зараза.

В поликлиниках, больницах, аптеках – повышенная концентрация заразных людей. Они имеют обыкновение кашлять и разговаривать, браться за ручки дверей.

Если у Вас легкое недомогание, лучше лечитесь сами.

Покупайте лекарства, пока здоровы. Инфекция настолько разнообразна, что если Вы заявитесь в аптеку с ослабленным организмом, на Вас вряд ли чихнут тем же самым, что у Вас уже есть.

Медицинская ошибка.

Медики ошибаются не реже прочих людей. Не торопите и не нервируйте медика, принимающего решение. Проверяйте диагноз и рецепт у другого медика или по книжкам.

Врачи-убийцы.

В Великобритании в свое время раскрыли преступную группу медиков, которые убивали тяжелых больных, своеобразно трактуя свой долг перед обществом.

Также прошел по экранам американский фильм про больницу, в которой медработники играли на деньги, загадывая сроки ухода из жизни тяжелых больных. Кое-кто соблазнялся подправлять течение событий.

Больница – сосредоточение смертельно опасных веществ и технологий, а медики так же подвержены психическим заболеваниям и извращениям морали, как и прочие люди.

Лечение природными средствами.

Лекарственные растения.

Для изготовления лечебного отвара (чая) используются:

От простуды: брусника, барбарис, ежевика, малина, земляника, клюква, шиповник.

От боли в сердце: калина, земляника, боярышник.

От поноса: ягоды черники.

От запора: кувшинка белая свекла обыкновенная; пырей ползучий.

От прониженной кислотности: плоды рябины.

От дизентерии: лук репчатый.

От холеры и чумы: аир обыкновенный; лук репчатый; чеснок.

От лучевого поражения: земляника лесная; ромашка аптечная; крапива двудомная.

От высокой температуры: барбарис обыкновенный; земляника лесная; лопух большой; малина обыкновенная.

От кожных болезней (сыпи, угрей, лишаев): листья малины (пить отвар).

Растения, способствующие заживлению ран: аир обыкновенный; ежевика сизая; крапива двудомная; лопух большой; лук репчатый; ромашка аптечная; чеснок; чистотел большой; шалфей лекарственный;

Может быть несколько очень похожих подвидов растения, из которых целебен только один. Выход – запастись подробным справочником с рисунками.

Не идеализируйте "природные средства": самолечение растениями может вызвать очень тяжелые последствия – отравление алкалоидами и пр.

Защита от нечистой силы.

Существование нечистой силы не противоречит научным знаниям о природе. Узколобый материализм – такая же вредная догма, как и догмы примитивно трактуемой религии.
Полтергейст.

(По статье В.Кабакина "Опасен ли полтергейст?")

Полтергейст – происшествия в жилище, не имеющие очевидной причины.

Возможные проявления полтергейста:

1. Звуки: стуки в дверь, стены, потолок; топот и пр.

2. Льющиеся как бы из ничего струи воды, возникновение луж на полу, потеков на стенах.

3. Движение предметов: перемещение мебели, открывание и закрывание дверей, сбрасывание посуды, вытаскивание вещей из ящиков, карманов и пр.

4. Деформация и разрушение предметов.

5. Возгорание предметов.

6. Мгновенное исчезновение и появление предметов.

7. Срабатывание выключателей, телефонов, газовых плит.

8. Нарушения в работе часов, электросчетчиков, электронной аппаратуры.

9. Воздействие на людей: щекотание, царапание, уколы, временное обездвижение, холод, тепло, запахи.

В.Кабакин пишет:

"...Обычно полтергейст начинается с редких и сравнительно простых действий (звуков, перемещений мелких предметов). Постепенно явление становится чаще, сложнее, опаснее. Достигнув максимума интенсивности, полтергейст ослабевает, аномальные проявления возникают все реже. Длятся полтергейсты от нескольких суток до нескольких месяцев, происходят чаще всего в ограниченной зоне (в пределах комнаты, дома или его окрестностей). Как правило, серьезного ущерба имуществу и здоровью людей они не приносят."

"В отсутствии людей или во время их сна аномальные действия могут прекращаться, а присутствие посторонних лиц не препятствует их возникновению. При перемещениях семьи или отдельных ее членов в другое место полтергейст может их "сопровождать". Иногда отдельные помещения в квартире остаются незатронутыми и могут служить своего рода островками безопасности для людей и вещей. Отметим также, что летящие с большой скоростью предметы обычно не попадают в людей, загорания происходят, когда кто-то находится поблизости, что позволяет предупредить пожары."

Имеются различные гипотезы для объяснения полтергейста: вмешательство инопланетян, взаимодействие параллельных миров, проявление сверхъестественной силы, особые свойства психики и пр.

Лучшая линия поведения при полтергейсте – сохранять спокойствие. Страх может его усугубить.

Успокаивайте себя тем, что полтергейст – временное явление.
Вампиры.

Вампиры – квазипокойники, пьющие человеческую кровь. Вампира легко можно принять за человека.

Вот отрывок из Брэма Стокера:

"Он (вампир) известен повсюду в обитаемых местах. О нем писали в Древней Греции и Древнем Риме; он процветал во всей Германии, во Франции, в Индии и даже в Херсонесе; даже в Китае, который так отдален от нас, даже там он существовал, и люди боятся его до сих пор."

Согласно Стокеру, основательно изучившему предмет, вампир имеет следующие особенности: он бессмертен; при изобилии питания (свежей крови) он способен даже молодеть; он не ест иной пищи, кроме крови; в благоприятных условиях он в несколько раз сильнее человека; он может менять свое обличье: превращаться в волка, в летучую мышь, в пыль, в туманное облако; он может окружить себя туманом; он может просочиться в очень тонкое отверстие; он видит в темноте; его не видно в зеркале; он может действовать совместно с другими вампирами; он может общаться с другими вампирами на расстоянии;

Умерший от укуса вампира человек становится вампиром. От нескольких несмертельных укусов человек постепенно перерождается в вампира, не умирая явно.

Для борьбы с вампиром надо знать его слабые стороны: его сила исчезает с наступлением дня; он не может войти в первый раз в дом, пока кто-нибудь не пригласит его; если он находится не на месте, с которым связан (т.е. где его прохоронили как человека), то может менять обличье только в полдень или точно в моменты восхода и захода солнца; он нуждается в ежедневном отдыхе – если не в своем гробу, то хотя бы в земле из того места, с которым связан; если уничтожить его жилище (гроб, кучу "родной земли"), то он ослабеет и погибнет; он может проходить через проточную воду только в час прилива или отлива; чеснок лишает его силы; для защиты от вампира надо держать при себе чеснок; ветка шиповника, положенная на гроб вампира, не дает ему выйти наружу; он старается держаться подальше от священных предметов (распятия и пр.); от вампира можно отгородиться крестом, но крест должен быть освящен, и надо сильно верить в защитное свойство креста и в помощь Господа; вампир никогда не перешагнет через крест, нарисованный или выложенный на земле, на полу, прикосновение к освященной облатке вызывает у него ожог.

Способы убиения вампира: отрезать ему голову; вбить в тело осиновый кол; прострелить серебряной или освященной пулей.
Зомби.

Зомби – покойники, которые двигаются и соображают, хотя тело их разлагается. Они сильны, медлительны и глупы. Они одержимы желанием убивать людей.

Зомби нечувствительны к повреждениям тела. Обезвредить их можно только, отрубив, раздробив или прострелив им голову.

Зомби боятся увидеть себя в зеркале. Они не войдут в дверь, на которой висит зеркало.

Сказанное выше – из области современных легенд. А вот газетное сообщение

(перепечатка в "Народной газете" от 11 марта 1992 г.):

"Двести мертвецов встали из могил и пошли через близлежащую деревню после того, как в озеро, расположенное в двух милях упал метеорит. По меньшей мере шестьдесят свидетелей утверждают, что видели своих умерших знакомых, родных и близких, когда те прошествовали через деревню и исчезли в водах озера неподалеку от австрийского города Брука."
Привидения.

Привидение – душа мертвого человека, которая не может попасть туда, куда попадают все души умерших. Она болтается среди людей и стремится довершить свои прижизненные дела. По окончании этих дел она отправляется к прочим душам.

Привидение не имеет тени. Оно проникает через препятствия. Оно не выносит дневного света.

Првидение может преследовать конкретного человека или мстить всем людям без разбора.

Привидения не выносят толпы, обитают в редко посещаемых местах, где можно укрыться от дневного света. Они тяготеют к кладбищу, где покоится их бывшее тело, или к бывшему жилищу их бывшего тела.
Демоны.

Демоны – существа типа вируса или духа.

Демоны вселяются в людей, тем самым уничтожая их. Демоны в человеческой оболочке охотятся на людей, заражая их собой через раны на теле.

Чтобы убить демона, надо разрушить содержащее его человеческое тело: разрубить на части, сжечь. Очень эффективно отсечение головы.
Дьявол.

Дьявол стремится нанять людей себе на службу. Он соблазняет их своей помощью в "этой" жизни. Чем это грозит в жизни "той" – неясно.

Дьявол способен принимать человеческий облик, но в этом облике можно разглядеть дьявольские черты: что-то от рогов, от когтей, от хвоста.

Защита от дьявола – крестное знамение и молитва.

Креститься следует так: тремя сложенными в щепоть перстами правой руки ткнуть в лоб, живот, правое плечо, левое плечо.

Самой эффективной молитвой от дьявола является, по-видимому, "Отче наш". На церковно-славянском языке она, наверное, действует сильнее, чем на русском (ближе к библейским временам):

Отче наш! Иже еси на небесех! Да святится имя Твое, Да придет царствие Твое Да будет воля Твоя яко на небеси и на земли. Хлеб наш насущный даждь нам днесь, И остави нам долги наша, Яко же и мы оставляем должником нашим, И не введи нас в искушение, Но избави нас от лукавого. (Евангелие от Матфея, Нагорная проповедь)

Противостоять нечистой силе помогает чистота помыслов, вера в Господа, решительность, сообразительность, тренированность тела.

Нечистую силу отвращают атрибуты религиозного культа: священные книги, кресты, распятия, иконы, зажженные лампады и свечи.

Религиозная праведность (если ей не сопутствует религиозная ограниченность), по-видимому, способствует защите от нечистой силы. Но вероятность столкновения с нечистой силой представляется настолько малой, что выгоднее ограничиться теоретическим изучением проблемы.

Энергетическая защита.
Аура.

Похоже, всякий индивидуум окружен неким полем, и этим полем воздействует на другие организмы и защищается от их неблагоприятного воздействия. Состояние этого поля зависит от состояния организма и поэтому может сознательно управляться.

Энергетические вампиры.

Возможно, организмы обмениваются своей особой энергией. Могут быть энергетические доноры и энергетические акцепторы (энергетические вампиры, подавляющие других людей).

Препятствуйте высасыванию из Вас энергии. Не поддавайтесь очарованию "сильных личностей", не замирайте от восторга.

Отдавайте энергию своим детям, особенно если они болеют. Чтобы передать энергию, надо очень этого хотеть и быть рядом.
Энергетическая гигиена.

Тайное желание зла другому человеку может обернуться против недоброжелателя.

Неприязненное окружение может быть вредным для здоровья. Оно требует противодействия, то есть затрат энергии.

Можно быть сильным и воевать со всеми. Но лучше найти своей энергии более продуктивное применение.

Желайте другим существам добра.

Не мешайте жить другим: людям, животным, растениям.

Избегайте враждебного окружения. Ищите доброжелательную среду. Миритесь с врагами. Будьте доброжелательны не только во внешних проявлениях, но и в мыслях.

Боритесь со злом ненасильственными методами.

Кто смеется над калекой или думает о нем пренебрежительно, тот и сам может стать калекой.
Установка на здоровье.

Болеет тот, кому почти безразлично, заболеет он или нет. Если индивидуум категорически настроен быть здоровым, да еще кое-что для этого делает, у него не будет ни бронхита, ни язвы желудка.

Представляйте энергетическую оболочку вокруг себя, которая защищает Вас от бактерий, от холода и "дурного глаза".
Установка на долгую жизнь.

Человек стареет отчасти потому, что в соответствии с культурным стереотипом внушает себе: "Я старею. Я выгляжу, как и мои сверстники. В моем возрасте уже не должны гнуться суставы, уже должны быть морщины и болезни. Пенсионный возраст – порог, после которого надо 'отдыхать' и 'доживать'".

Правила энергетической защиты:

Не принимайте подарки.

Не пользуйтесь вещами больных и покойников.

Не покупайте вещи, бывшие в употреблении.

Не давайте свои вещи во временное пользование.

Не подбирайте "находки".

Держитесь подальше от карьеристов, обиженных, инывалидов, психопатов.

Имя человека имеет, по видимому, особую с ним связь.

Избегайте называть имена своих детей при посторонних. Используйте прозвища детей вместо имен.
Энергетическая броня.

Имеются некоторые сведения о том, что тренированный специальным образом индивидуум может без боли и повреждений переносить сильные удары или даже вообще не допускать контакта со своим телом: ударяющий предмет наталкивается на невидимое препятствие – как магнит, подносимый к другому магниту одноименным полюсом.

В журнале "Русский стиль" (1992 г.) читаем:

"Люди, интересующиеся прошлым отечественных боевых искусств, наверняка сталкивались с упоминанием, что славянские воины сражались в энергетических потоках. Но мало кому известно, что эти секреты не канули в Лету, а уцелели до наших дней." И далее об эффекте: "... Нападающий, повинуясь едва заметным движениям, закручивался, падал, выронив оружие, как и в контактной работе."

Социальные группы

Выживание в тюрьме.

(В основном, по книге В.Буковского "И возвращается ветер")

За решетку может попасть каждый.

Оказавшись в первый раз в новом коллективе, Вы обязаны будете пройти издевательский ритуал инагурации – "прописку". Крепитесь: Ваш дальнейший статус будет зависеть от Вашей стойкости.

"Прописка" в каждой тюрьме и в каждой зоне организуется по-своему. Обычно задаются вопросы с подковыркой и "последствиями". Например, предлагают выбрать "кол в задницу" или "вилку в глаз". Выбирайте вилку: вилок в камере не бывает. Могут спросить: "Кем хочешь быть – вором или рогом?". Надо отвечать "Поживем – увидим."

Нужно быть очень способным в драке, чтобы уклониться от "прописки". Вам придется стоять одному против всех. На Вас могут напасть во время сна. Не будьте слишком агрессивны. Старайтесь понравиться. Берегите зубы.
Наседки.

У Буковского:

"Вопреки распространенному мнению, наседки – вовсе не штатные работники КГБ, а такие же заключенные. Получив большой срок, обычно по валютной или хозяйственной статьям, они должны уже ехать в лагерь. Но тут вызывает кум и начинает объяснять выгоды работы наседкой, обещает через полсрока обеспечить помилование или условное освобождение, всякие поблажки и льготы." "Сажают такого агента в камеру к подследственному, предварительно сочинив ему легенду – версию его дела, которую он должен рассказать

подследственному. Чаще всего эта легенда приспособлена так, чтобы в чем-то напоминать дело подследственного... и таким образом подготовить сближение, вызвать на доверие."

"Задача наседки – вовсе не обязательно ограничивается выведыванием каких-то тайн. Он должен стараться склонить сокамерника к раскаянию... Должен он, кроме того, следить за настроением сокамерника..., уловить, какой прием следователя произвел наибольшее впечатление..."

"Если разобраться, наседка больше зависит от тебя, чем от КГБ... Я предъявлял ему свой ультиматум: или он работает на меня, или я его раскрою – и не видать ему досрочного освобождения, как своих ушей."

"В результате такой операции я фактически менялся ролями со следователями. Я знал о них все, а они обо мне – ничего. Ведь по характеру вопросов, задаваемых наседкой, очень легко определить, куда следствие клонит и что знает."

Бывает, наседку подсаживают уже после приговора. Вы считаете, что следствие закончено, расслабляетесь и становитесь разговорчивым. Противодействие администрации.

В тюрьмах идет постоянная война администрации и зеков за уровень жесткости режима. Как только зеки ослабят борьбу, администрация начинает немедленно "закручивать гайки".

У зеков имеются следующие средства противодействия:

1. Жалобы.
2. Голодовки.
3. Передача информации на волю.
4. Отказ от работы.
5. Бунт.

В.Буковский делится:

"В разгар нашей войны мы писали каждый от десяти до тридцати жалоб ежедневно… Обычно мы распределяли между собой темы, и каждый писал на свою тему, а потом давал остальным переписать."
Связь.

Поддержание связи между камерами в тюрьме – святое дело. У уголовников считается нормальным рисковать ради чужих контактов. Могут передаваться устные сообщения, записки и мелкие вещи. Записки прошиваются ниткой.

Возможны следующие каналы связи:

1. Унитаз. Для лучшей слышимости бывает полезно откачать тряпкой воду из сифона.

2. Трубы водопровода и отопления. Надо кричать в прижатую к трубе кружку. Слушать надо тоже через прижатую кружку.

3. Связь "конем". Из окна спускают шнур с грузом и начинают раскачивать, пока соседняя камера не поймает палкой или скрученной в трубку газетой.

4. Надписи на стенах в бане, прогулочном дворике, этапной камере и пр.

5. Перекидывание вещей между двориками на прогулке.

Выживание в тюремном лагере.

В.Буковский замечает:

"Есть целый набор признаков, по которым безошибочно определишь настоящего зека. Во-первых, он всегда сидит ни за что... Во-вторых, у него всегда есть какая-нибудь хроническая, неизлечимая болезнь. Грыжа, например. Хорошая болезнь – целое состояние.

Потом обязательно должна быть у порядочного зека застарелая тяжба с начальством – какие-нибудь недоплаченные деньги, недовыданные сапоги или зажиленная посылка. Годами он будет писать нудные жалобы...

Но легче всего определить настоящего зека, если вдруг задел его кто-нибудь, – такого виртуозного, фантастического мата... ни от кого больше не услышишь."

Ниже приводятся основные сведения по лагерной жизни, чтобы Вы скорее вжились в новую роль.

Не пытайтесь выдать себя за бывалого зека или приписать себе более авторитетную статью приговора: такие вещи быстро выходят на поверхность.
Касты.

Негласный порядок делит заключенных на следующие классы:

воры – отпетые удалые уголовники, опасные и влиятельные;

мужики – "пашут" за себя и за воров;

чушки (ударение на последнем слоге) – рабы;

пидоры – разновидность чушков, педерасты (таких набирается по лагерю процентов 10).

Роли:

Пахан или главвор – главный зек; избирается на сходне на весь срок своего заключения; есть в каждом отряде; есть и главвор зоны в целом.

Сотрудники главвора:бойцы – боевики; угловые – авторитетные воры, спят на почетных нижних угловых койках; главшнырь – завхоз; бугры – бригадиры.

Жена – педераст, обслуживающий главвора; пользуется привилегиями.

Придурки — сотрудничающие с администрацией, занимающие официальные выборные должности. Воровский кодекс.

Хороший вор должен блюсти следующие заповеди:

Не жениться.

Не сотрудничать с ментами.

Не выдавать своих.

Платить долги.

Быть смелым.
Традиции.

Статья приговора в значительной степени определяет неофициальный статус зека.

Убийство – очень уважаемая статья.

Неуважаемые статьи приговоров – сексуальные. Севший за изнасилование скорее всего будет сделан педерастом.

Единственная допустимая форма разговора вора или мужика с пидором на людях: "Дерни отсюда, пидор вонючий!"

Активный гомосексуализм – это достойное поведение.

Воры спят на нижнем ярусе коек. Особо уважаемые места – угловые.

Для поддержания авторитета воров время от времени устраивается "замес" – профилактическое ночное избиение мужиков путем пропускания через строй. Можно закрываться от ударов руками.

Положняк – пайка хлеба, которую нельзя отнимать у мужиков; остальное отнимать можно.

Не следует подходить к беседующим без приглашения: может, обсуждают новое воровское дело.

Не следует никому помогать в работе – тем более в грязной.
Различия в одежде.

Администрация зоны добивается единообразия в одежде. Но лагерная самоорганизация оказывается сильнее и, преодолевая технологические трудности, поддерживает следующие различия:

Черная форма одежды – самая уважаемая, у воров.

Синяя – у мужиков.

Серая – у пидоров.
Санкции.

Диктатура воров в зоне держится на жесткой системе санкций.

Шкала наказаний:

отгребать – просто избить; закрываться руками нельзя;

сделать табурь – бить табуреткой по голове, пока не сломается;

опустить почки — бить ногами по пояснице, пока наказуемый не начнет мочиться кровью; инвалидность на всю жизнь;

заглушить – избить ногами на полу до потери сознания;

замочить – избить до смерти.
Язык наколок.

Татуировки и зеков – не украшения, а знаки отличия. За неположенную наколку – серьезное наказание (принцип: "отвечай за наколку").

В выборе символов имеется следующая традиция:

Церковь – отсиженный срок. Число глав или колоколов равно числу лет.

Кот в сапогах – статья за воровство.

Кинжал, пронизывающий сердце – статья за хулиганство.

Джин, вылетающий из бутылки – статья за наркоманию.

Есть наколки, на которые имеет право каждый зек:

наколка "зона" – четыре точки по углам квадрата и пятая точка в середине;

наколка в виде узкого кольца не безымянном пальце правой руки;

портрет Ленина и тигр – "ненавижу советскую власть";

четырехугольные звезды на плечах – "клянусь, не надену погон";

звезды на коленях – "не встану на колени";

буквы "СЛОН" – "смерть легавым от ножа".

Наколки пидоров: петух на груди; родинка над бровью или над губой.
Табу.

Табу – по-лагерному "заподло".

Уважающему себя зеку нельзя: находиться рядом с пидором; брать вещи из его рук; пользоваться его посудой (тарелки пидоров помечены особым образом: дырочкой на краю); иметь вещь красного цвета (на зоне это цвет педерастов); есть колбасу (она похожа на член); поднимать с пола упавшую ложку; говорить "спасибо" (надо "благодарю"); говорить "садись" (надо "присаживайся"); строить и ремонтировать "зону" (ограждение, вышки).
Самоорганизация.

На зоне складываются две иерархии самоуправления зеков: официальная и воровская. Они частично совпадают. Степень их сращивания зависит от того, насколько администрация зоны заигрывает с паханами.

На зоне есть секретная общая касса якобы для взаимопомощи. Вносить в нее обязаны все, а пользуются ею почти исключительно воры.

Обязательно имеется канал связи с "волей", но он дорого стоит, и им пользуются в основном паханы.
Жаргон ("феня").

Владение жаргоном – особенность, по которомй воры узнают друг друга. Ниже приводится малая толика их специфического словарного запаса:

Базарить – беседовать.

Бакланка – статья за хулиганство.

Барыга – спекулянт, скупщик краденного.

Беспредел – крайний произвол паханов.

Ботать по фене – говорить на воровском жаргоне.

Бугор – бригадир на лагерных работах.

Бухарить – выпивать.

Вертухай – надзиратель в коридоре тюрьмы.

Волчок – глазок в двери тюремной камеры.

Вышак, вышка – смертный приговор.

Дрын – дубина.

Дубак – надзиратель.

Заминировать – заставить взять минет.

Замочить – убить.

Заначка – тайник и то, что в нем спрятано.

Запалить коня – выдать администрации канал доставки наркотиков в зону.

Запретка – запретная зона вблизи ограды лагеря.

Канать – убегать.

Кантоваться – увиливать от работы.

Кенты – побратимы; у каждого зека – 1..3 побратима, чтобы вместе бороться за выживание.

Кешель – мешок для барахла на этапе.

Кир – пьянка.

Кобла – лесбиянка, которую ублажает другая лесбиянка – ковырялка.

Ковырялка – лесбиянка, которая ублажает другую лесбиянку – коблу.

Кодло, кодла – воровская компания.

Колеса – таблетки сильнодействующего лекарства, которое

"шибает по мозгам".

Кольнуться, расколоться – дать показания.

Кормушка – окошко в двери тюремной камеры.

Косить – прикидываться больным.

Крытка – тюрьма.

Кум – оперуполномоченный в тюрьме и лагере.

Ломануться – сбежать из-под стражи.

Мастырка – фальшивая рана или ложное заболевание, дающие возможность уклониться от работы.

Мойка – лезвие безопасной бритвы.

Моргушка – удар ладонью (чтобы не было синяка) в висок или по скуле.

Мусор – милиционер, надзиратель.

Напрягать – притеснять.

Несознанка: идти в несознанку – не давать показаний на следствии.

Обиженка – специальная камера для защиты особо притесняемых заключенных.

Обуть – изнасиловать (гомосексуальным образом).

Общак – лагерь общего режима.

Опетушить – изнасиловать (гомосексуальным образом).

Опустить – перевести в более низкую касту.

Осужденка – тюремная камера, в которой сидят зеки, уже получившие приговор, – отдельно от тех, кто еще под следствием.

Отзвонить – отсидеть срок.

Отрицаловка – группа отказавшихся работать, но выводимых на особо тяжелые работы под усиленным конвоем.

Подельник – проходящий по тому же уголовному делу.

Помогальник – помощник бугра.

Помрог – помощник рога зоны или рога отряда.

Разборка – избиение; посторонним вмешиваться не положено.

Раскрутка – уголовное следствие.

Режимка – зона строгого режима.

Рог – зек-активист, сотрудничающий с администрацией.

Стиры – карты.

Сука – вор, связавшийся с милицией.

Сходня – тайный совет влиятельных воров.

Шмон – обыск.

Шконка – тюремная койка.

Шпана – компания молодых начинающих уголовников, трущаяся возле воров.

Шустряк – кандидат в воры, подворовывающий малолетка.

Урка – вор.

Фуганок – доносчик. Фугануть – донести.

Хабар – налог, который каждый мужик должен платить ворам.

Ходка – отбывание срока в тюрьме или лагере; быть "по первой ходке" – сидеть в первый раз.

Хозяин – начальник лагеря.

Чалиться – сидеть в тюрьме.

Черная кость – каста воров в лагере.

Чеснок, чесняк – вор в законе.

Чух – неполноценный зек.

Для более подробного изучения этого языка рекомендуется книга С.Снегова "Язык, который ненавидит.".

Выживание в Вооруженных Силах.
"Шагом..." – Грязь коростой на обмотках мокрых,
"Марш!" – Чехол со знаменем мотает впереди,
"Правое плечо!" – А лица женщин в окнах Не прихватишь на борт, что гляди, что ни гляди.
Даешь! Нам не дожить до блеванной победы. Даешь!
Нам не восстать под барабанный бой...

Р.Киплинг

Оставим в стороне вопросы военной карьеры. Рассмотрим типичный случай, когда надо просто перетерпеть службу без особого ущерба для организма.

Получив приказ, не спешите выполнять: его еще могут отменить или модифицировать. Такой режим работы особенно характерен для войск ПВО (противовоздушной обороны), что дало основание расшифровать эту аббревиатуру как "Погоди Выполнять – Отменят".

Выполнив приказ, не спешите доложить об этом: дадут новый.

Чтобы меньше иметь поручений, не попадайтесь начальству на глаза: подальше от начальства, поближе к кухне – заповедь русского солдата.

Начальник всегда прав. Кто понял службу, тот никогда не спорит с начальником, но делает, как считает нужным.

Получив бестолковый приказ, выполнение которого может плохо кончиться, прикройте свой "зад" (грубое армейское выражение): потребуйте приказ в письменной форме, или позаботьтесь о свидетелях, или поставьте в известность друзей. Все это пригодится для комиссии, которая будет разбирать последствия.

Смело игнорируйте уставной порядок, если обстоятельства требуют. Он громоздок, противоречив, нереален и часто вреден для дела. У

системы нет возможности проверять каждый Ваш шаг.

Следите за внешним порядком. Что не может быть покрашено, должно быть побелено (вариант для флота: надраено).

Кто тянет, того и погоняют. Скрывайте свои способности. Не делайте свою работу слишком хорошо, иначе Вас завалят поручениями.

Если пишете рапорт, который рискует оказаться под сукном, требуйте у начальника росписи на копии, которую оставите у себя.

Если назревает конфликт, после которого Вам придется писать рапорт, позаботьтесь о надежных свидетелях.

В Вооруженных Силах немало "теплых местечек". Выясните их заранее в беседах с бывалыми людьми. Стремитесь одно из них занять.

Постоянное нахождение в коллективе очень действует на нервы. Отыщите себе несколько укромных уголков, где можно побыть одному.

Чтобы не попасть лишний раз в наряд, больше досуга проводите вне дома. Если посыльный стучится в дверь, сделайте пару глотков из бутылки и скажите, что Вы не совсем трезвы и плохо соображаете.

Шкала ценностей армейской жизни: поесть> поспать> помыться> трахнуться> прочее.

Ваш имидж:

"работу делать может, но требует особой платы";

"скандалист – лучше на него не давить";

"если не обижать – не донесет";

"в скверной ситуации не подведет".

С таким имиджем можно "тянуть службу" играючи.

Ситуации

Участие в следствии, судебном разбирательстве.

В большинстве стран установились схожие нормы уголовно-процессуального закона, отражающие представления цивилизованного общества о правах личности. Рассмотрим их кратко.
Уголовный процесс.

Уголовный процесс включает предварительное расследование и судебное разбирательство.

Закон запрещает участие в уголовном процессе (в качестве следователей, прокуроров и судий) тех лиц, которые имеют в нем личный интерес:

1) участвуют в том же деле в ином "процессуальном" качестве, напр., являются свидетелями;

2) являются родственниками кого-либо из участников процесса;

3) имеют дружеские или неприязненные отношения с кем либо из участников процесса;

4) находятся в служебной или материальной зависимости от других участников процесса.

Признаются и другие формы личного интереса.

"Органы продварительного следствия" – это следователи прокуратуры, Министерства внутренних дел и службы государственной безопасности.

"Органы дознания" – учреждения милиции, командиры воинских частей, начальники военных учреждений, начальники "исправительно-трудовых" учреждений, служба пожарного надзора, служба пограничной охраны. По делам, по которым "предварительное следствие" обязательно, орган дознания правомочен совершать лишь неотложные следственные действия по установлению следов преступления. Если "предварительное следствие" не обязательно, орган дознания расследует дело в полном объеме.
Подозреваемый.

Задержание – кратковременное лишение подозреваемого свободы, производимое органами дознания и предварительного следствия в указанных законом случаях без санкции прокурора или постановления суда.

Задержание применяется лишь к лицам, подозреваемым в преступлении, за которое возможно наказание в виде лишения свободы.

Для задержания должно быть хотя бы одно из следующих оснований:

1) индивидуум застигнут при совершении преступления или сразу после совершения;

2) очевидцы или потерпевший прямо указывают на индивидуума как на совершившего преступление;

3) на подозреваемом, при нем или в его жилище обнаружены явные следы преступления.

4) подозреваемый пытался сбежать;

5) подозреваемый не имеет постоянного места жительства;

6) личность подозреваемого не установлена.

О всяком задержании должен быть составлен протокол с указанием места, времени и причин задержания, объяснений задержанного, времени составления протокола. Задержанный подписывает протокол. В течение 24 часов после задержания о нем должно быть в письменной форме сообщено прокурору.

Перед допросом подозреваемому должны быть разъяснены его права и должно быть объявлено, в каком преступлении его подозревают.

Подозреваемый имеет следующие права: жаловаться на "дознавателя", следователя, прокурора; заявлять этим лицам отводы, то есть требовать замены их другими людьми.

В течение 48 часов после извещения о задержании прокурор должен дать санкцию на заключение под стражу либо освободить задержанного. Итого получается максимум 72 часа задержания.

Задержанный может быть подвергнут личному обыску.
Обвиняемый.

Подозреваемый становится обвиняемым, если оформляется "постановление о привлечении в качестве обвиняемого", содержащее веские факты причастности к преступлению. Предъявление этого документа обвиняемому производится не позднее двух суток после его составления. Обвиняемый должен расписаться на постановлении. Отказ от подписывания не имеет значения. При предъявлении обвинения обвиняемый может требовать присутствия своего защитника.
Защитник.

В разных процессуальных системах право защитника участвовать в деле устанавливается по-разному – с момента задержания, после предъявления обвинения или по окончании предварительного расследования.

Права защитника:

1) иметь свидания с обвиняемым наедине – без ограничения их числа и продолжительности;

2) знакомиться со всеми материалами дела и выписывать из него нужные сведения;

3) представлять доказательства;

4) заявлять ходатайства;

5) участвовать в судебном разбирательстве;

6) заявлять отводы

7) жаловаться на следователя, прокурора, суд.

Адвокат не в праве отказаться от принятой на себя защиты обвиняемого.

В следующих ситуациях участие на суде защитника является обязательным:

с момента предъявления обвинения:

1) по делам несовершеннолетних;

2) по делам лиц, которые из-за физических или психических недостатков не могут полноценно защищать себя сами;

с момента окончания предварительного следствия:

1) по делам лиц, не владеющих языком следствия;

2) по делам, чреватым смертной казнью.

По просьбе обвиняемого суд обязан назначить ему защитника.
Допрос.

Закон доускает к участию в допросе лишь ограниченное число лиц (помимо допрашиваемого и следователя): защитника, прокурора, начальника

следственного отдела, руководителя органа дознания.

Принуждение к даче показаний путем насилия, угроз, обмана (!), провокаций (!) – уголовное преступление.

Ночной допрос разрешен только в случаях, не терпящих отлагательства.

В некоторых случаях дорашиваемый имеет право требовать присутствия своего защитника при допросе.

Наводящие вопросы (подсказывающие ответ) не допускаются.

Показания записываются "в первом лице", то есть "я видел..., я сделал... и т.п.". Допрашиваемый имеет право давать письменные показания в протоколе собственноручно, но только после допроса следователем.

Допрашиваемый имеет право читать протокол лично и требовать внесения в него изменений.

В протоколе указывается место и время допроса и участвующие лица, делается отметка о том, что допрашиваемому разъяснены его обязанности и права (!).

Вы имеете право ознакомиться с "Уголовно-процессуальным кодексом", который определяет порядок следствия. Следователь заинтересован в том, чтобы Вы не читали этот документ. Проявите настойчивость.

В ходе следствия Вы можете подавать жалобы прокурору на неправильное ведение следствия, и эти жалобы подшиваются в Ваше "дело".

Если не заведено уголовное дело, по которому Вас можно "привлечь" хотя бы в качестве свидетеля, Вы можете вообще отказаться от встречи со следователем.

Опасен перекрестный допрос – такой, в котором вопросы задаются в разнобой с целью поймать на противоречиях. На допрашиваемого могут наседать два следователя, и каждый – вести свою линию вопросов, сбивая с толку. Потребуйте от следователя удалить "помощника".
Допрос обвиняемого.

Обвиняемый не обязан доказывать свою невиновность: она признается изначально ("презумпция невиновности"), а следователь пусть пробует доказать вину.

Дача показаний обвиняемым во время допроса – право обвиняемого, но не обязанность. За отказ от дачи показаний и за заведомо ложные показания обвиняемый уголовной ответственности не несет.
Допрос свидетеля.

Усвойте одну разницу. Если Вас допрашивают как свидетеля, Вы обязаны отвечать на вопросы и несете уголовную ответственность за отказ от дачи показаний и за ложные показания. Но если Вы допрашиваетесь как подозреваемый или обвиняемый, Вы имеете право отказаться от дачи показаний и не несете ответственности за дачу

ложных показаний. Уточните свой статус.Может оказаться, что выгоднее быть подозреваемым, чем свидетелем.
Обыск.

Основание для обыска – мотивированное постановление следователя, санкционированное прокурором, или постановление прокурора, или определение суда.

В случаях, не терпящих отлагательства, допускается производство обыска по мотивированному постановлению органа расследования, но с обязательным уведомлением прокурора в течение суток.

Могут быть подвергнуты личному досмотру лица, оказавшиеся в обыскиваемом помещении.

При обыске обязательно присутствие понятых, а также лица, у которого производится обыск, или члена его с семьи.

Не допускается ночной обыск, кроме случаев, не терпящих отлагательства.

Личный обыск производится только лицом того же пола, что и обыскиваемый, и в присутствии понятых того же пола.

Протокол обыска подписывают: следователь, понятые и лица, присутствующие при обыске или участвующие в нем.

Копия протокола обыска и описи изъятых предметов вручается лицу, у которого производился обыск.

Суд.

Если в законах есть разночтения, их положено трактовать в пользу обвиняемого или подозреваемого.

Уголовно-процессуальный кодекс разрешает подсудимому высказывать замечания на действия судьи и требовать занесения этих замечаний в протокол суда.

Уголовно-процессуальный кодекс разрешает подсудимому на суде заявить аргументированное ходатайство об отводе прокурора, судьи, "народных заседателей", состава суда в целом: показать пристрастность или некомпетентность. Вопрос об отводе суди решают "народные заседатели" без его участия. Решение заседателей судья выслушивает, сидя в зале, а не на председательском месте. Это унизительная для суда процедура, неплохо сбивающая спесь.

Доказыванию подлежат:

1) событие преступления;

2) виновность обвиняемого;

3) отягощающие обстоятельства;

4) характер и размер ущерба от преступления.

Не имеют доказательного значения следующие данные:

1) добытые "непроцессуальным" путем, например, подслушиванием

2) полученные от "непроцессуального" источника, напр., от лица, не подлежащего допросу.

3) полученные с существенным нарушением процессуальных правил, напр., путем угроз.

Выживание в условиях массового террора.

Россия – страна с глубокой традицией государственного насилия. Не исключено повторение массовых репрессий 20-х... 50-х годов. Поэтому небесполезно изучить опыт натерпевшихся россиян.
Подготовка к аресту.

Не держите опасную информацию в памяти: Вас могут "расколоть" с помощью наркотиков.

Не пытайтесь что-либо спрятать в доме от обыска: профессионалов "шмона" Вам не провести.

А.И.Солженицын пишет: "Человек, внутренне неподготовленный к насилию, всегда слабее насильника". Если Вы по привычке свободной жизни рассчитываете на порядочность, сострадание, совесть людей, в руках которых оказались, Вам предстоит большое разочарование, и Вы "сломаетесь". Вернее будет ожидать любых подлостей, издевательств и лжи. Распрощайтесь с жизнью, постарайтесь поставить в ней приличную точку. Невозможно раздавить личность, которая готова к смерти.

Если Вы не чувствуете в себе готовность умереть, то есть не способны противостоять допросу "с пристрастием", предупредите друзей, чтобы они не делились с Вами опасными тайнами: в годы репрессий следователи и надзиратели не просто били арестованных, а применяли самые жестокие пытки.

Большинство случайных жертв повальных арестов покорно следует, куда прикажут, чтобы "помочь следствию" разобраться в своей невиновности. Убийственная наивность!

Невиновность не защищает от государства. Вас могут арестовать просто для того, чтобы выполнить спущенную сверху цифру плана по "разоблачениям".
Избежание ареста.

Будьте постоянно готовы к побегу. Если начнут брать людей вокруг Вас, сматывайте удочки.

Ночной звонок в дверь воспринимайте, как сигнал "Марш!: обычно арестовывают ночью. Выходите из города пешком через дворы, избегайте дорог. В условиях массового террора Вас не станут искать широко: объявят только местный розыск.

Не появляйтесь на вокзалах, у друзей и родственников.

Приемы ареста разнообразны. Могут на работе вызвать к начальнику. Могут затащить в затормозившую рядом машину.

Если Вас арестовывают на улице, кричите и сопротивляйтесь. Сопротивление при аресте ухудшит Ваше положение не намного, но может вызвать замешательство "оперативников".

Не храните дома бумаги, которые могут скомпрометировать Вас или Ваших друзей. Не записывайте адреса, телефоны всех своих друзей: кое-кого держите только в памяти – чтобы было где укрыться в черный день.
Под следствием.

Следователь может лгать, запугивать, устраивать ловушки, обещать неприятности родственникам, провоцировать на агрессивность. Его цель может состоять не в том, чтобы докопаться до справедливости, а в том, чтобы скорее закрыть следствие с угодным начальству обвинением.

Следователь – тоже человек. Ему могут заплатить те, кто хочет с Вами разделаться.

Следователь – человек особый. Он насмотрелся всякого. не надейтесь на его совесть и не пытайтесь разжалобить.

Не ведите себя вызывающе. Не умничайте. Понимающе относитесь к следователю и изображайте помощь следствию.

Тактики следователя:

1. Как можно раньше устроить первый допрос – пока Вы не собрались с мыслями.

2. Читать проповеди и давить на совесть.

3. Прикидываться сочувствующим и лезть в душу.

4. Льстить.

5. Запугивать.

6. Работать на контрасте: "злой" следователь чередуется с "добрым".

7. Блефовать: категорически утверждать бездоказательные вещи с целью дезориентировать Вас. Например, придумать, что в месте Вашего безукоризненного алиби происходило нечто, и запросить подробности.

8. Обещать содействие в смягчении наказания. Это уловка для очень наивных людей: следователь не имеет влияния на суд иначе, как через обвинительное заключение.

9. Предлагать компромисс: Вы частично признаете вину в обмен на что-то.

10. Затягивать следствие, пока предварительное заключение не измотает Ваши нервы.

11. Выхлопотать предварительное заключение для Ваших родственников и друзей.

12. Посадить к Вам в камеру "наседку" – доносчика. Доносчик будет пугать Вас последствиями непризнания вины, а также провоцировать на откровения.

13. Посадить Вас в одну камеру с уголовниками, которые покажут Вам, что такое ад.

Ваши тактики:

1. Оттягивать первый допрос, чтобы хорошо все обдумать.

2. Не раскрывать факты, которые потом будет бессмысленно отрицать. Если Вы признались, где спрятали подрывную рукопись, Вам не удастся взять слова обратно.

3. Подыгрывать следователю. Пугает – бойтесь. Беседует задушевно – "излейте душу".

4. Уступить домогательствам следователя, чтобы на суде отказаться от показаний и разоблачить следователя. Это номер рискованный, как затяжной прыжок с парашютом. Успех зависит от "конкретно-исторических условий". На всякий случай не надейтесь, что общественность повалит на Ваш процесс.

5. Отказаться от дачи показаний.

Не читайте мораль следователю, не угрожайте фразочками, вроде "придет и наше время".

Устраивать голодовки для защиты своих прав – бесполезно. Солженицын указывает, что советское сознание таких жестов протеста не воспринимает. Вас будут кормить насильно – как академика Сахарова – через ноздрю, через клизму, уколами.

Был бы человек, а статья найдется.

У Буковского находим:

"Если человека арестовывают по уголовному делу, его же не обвиняют в убийстве вообще, воровстве вообще..., но в убийстве кого-то, воровстве чего-то... По политической статье обвинение запросто дается по формулировке статьи, а факты подбираются во время следствия." Просто, компетентные органы решают, что такого-то "пора сажать".

"Конечно же, к концу следствия, под тяжестью улик, гражданину Н полагается раскаяться, осознать свои ошибки... Иначе скверно приходится уже самим следователям: политическое следствие – это в первую очередь воспитание заблудшего, а следователь – воспитатель и политический наставник."

"Главное оружие следователя – юридическая неграмотность советского человека."

"Как правило, решает человек, что лучше всего подтверждать уже известное следствию. Какая разница? Все равно знают. И это самая распространенная ошибка... Их "знание", приобретенное от агентов, через прослушивание телефонных разговоров, а то и просто по предположениям, в протокол не запишешь, суду не предъявишь. Подтверждая сомнительное "известное", человек делает его юридическим фактом, доказательством."

"Следователь, ведя протокол, непременно исказит все, что вы говорите. Вместо "встреча" напишет "сборише", вместо "взгляды" – "антисоветские

взгляды", вместо "давал почитать" -"распространял". И отказаться подписывать неловко – работал человек все-таки, писал."

"Свидетель в политическом деле – это уже не свидетель, а подозреваемый. Сегодня – свидетель, завтра – в тюрьме... По некоторым делам даже и не поймешь, почему один оказался свидетелем, а другой – обвиняемым."

В психиатрической больнице.

Психиатрические преследования – метод борьбы с инакомыслящими. Это тонкий и удобный во многих отношениях метод. В русской литературе экспертом по психбольницам является В.Буковский. В книге "И возвращается ветер" он пишет:

"Здоровый человек, попав в такое место, стремится как-то отличить себя от психически больных, выделиться, убедить окружающих и самого себя, что он-то другой. В любом отделении возникает такая группка здоровых, своего рода "клуб" нормальных людей посреди болота безумия. Обычно они относятся к своим сумасшедшим соседям с ненавистью.. Может, это помогает им не сойти с ума."

"В психиатрической больнице фактическими хозяевами является младший обслуживающий персонал: санитары, сестры, надзиратели. Это своего рода клан, и если с ними не поладить – убьют, замучают. Врачи никогда не вмешиваются в эти дела и целиком полагаются на сообщения медсестер. Первые два месяца в психиатрической больнице самые важные. Устанавливается

определенная репутация, которую потом трудно изменить. Сестры, ленясь наблюдать за больными, изо дня в день пишут затем примерно одно и то же, переписывая с прошлых записей...".

"Спорить с психиатром бесполезно. Они никогда не слушают, ЧТО ты говоришь. Слушают, КАК ты говоришь. Горячиться нельзя – будет запись: "Возбужден, болезненно заострен на эмоционально значимых для него темах". Будешь слишком подавлен, угрюм -запишет депрессию. Веселиться тоже нельзя – "неадекватная реакция". Безразличие – совсем скверно, запишет "эмоциональную уплощенность", "вялость" – симптом шизофрении."

"Не выглядеть настороженным, подозрительным, скрытным. Не рассуждать слишком уверенно, решительно ("переоценка своей личности"). Главное же – не тянуть, отвечать быстро, как можно более естественно. Все, что она (врач) сейчас запишет, никакими силами потом не опровергнешь. Она же первая меня видит – ей вера. Приоритет в психиатрии у того, кто первый видит больного. Через десять минут уже может быть улучшение."

Об агрессивности буйных психов:

"Я ни разу не видел, чтобы больной бросался (на людей) без причины. Только причину не всегда легко угадать. Однажды я едва увернулся от здоровенного мужика: он бросился на меня, когда я проходил мимо его койки. Причина же была в том, что он считал своей территорией часть пола вокруг койки и всякого, кто на нее ступал, готов был уничтожить. Очень важно сразу выяснить причуды своих соседей, и тогда можно жить безопасно."

О выписке:

"Месяцев за пять до комиссии тем, кому приходило время выписываться, устраивали провокации. Сестра, надзиратели, врачи начинали их задирать, старались вывести из равновесия, оскорбить, и, если пациент не выдерживал, реагировал, как всякий нормальный человек, – тотчас же в его истории болезни фиксировалось, что у него "изменнилось состояние" и ни о какой выписке в ближайшую комиссию речи быть не могло."

"Результаты комиссии больным знать не полагалось… Этим-то и пользовались для провокаций. Больному после комиссии сообщали под секретом, что он якобы выписан… Вот тут-то и проявлялись в человеке все его склонности, которые он скрывал до комиссии… Он ведь считал, что одной ногой уже на воле…"

Выживание в бедности.
Настроение.

Есть бедность и бедность. Если Вы бедны, потому что мало платят за Ваш тяжелый труд – это одно. А если малый доход объясняется большим досугом – это другое.

Есть много приятных занятий, доступных без денег: чтение, секс, прогулки, сочинительство, философствование и пр.

Умеренная бедность для здоровья не вредна. Люди боятся бедности, потому что она непрестижна, и

потому что им надо чем-то платить за лечение (здоровье они потеряли в погоне за достатком).
Минимальное жилище.

Сэкономьте на жилье. Малое жилище неудобно не потому, что оно малое, а потому, что Вы не умеете обращать это качество себе на пользу.

Главная ценность в жилище – не площадь, а изолированность. Для семьи лучше 3 комнаты по 4 кв.м, чем одна комната в 20 кв.м.

Когда Вы спите, Вам безразличны и размер комнаты, и цвет обоев.

Достоинства малого жилища: все под рукой; легко поддерживать чистоту.

Можно сносно устроиться на 4 кв.м. Стеллаж во всю стену -самое емкое и дешевое средство хранения вещей.

Если нет удобной мебели для размещения всех вещей, сложите редко применяемые вещи в большие мешки или картонные и пристройте в углу.

Обходитесь без кроватей, стульев, столов и пр. Сидите и спите на коврике. Японцы и некоторые другие народы предпочитают именно так. Древние римляне ели лежа на левом боку.

Если соседи шумом мешают спать, заглушите его собственным равномерным ("белым") шумом от какого-нибудь маломощного электромотора. Гудение мотора действует усыпляюще.
Работа.

Если мало платят, не пытайтесь компенсировать низкий заработок удлинне нием рабочего дня. Свободное время – это возможность осмотреться, подучиться, это Ваш шанс найти хорошую работу.

Не хватайтесь за временную работу не по специальности, даже если хорошо платят: Вы растеряете квалификацию.

Сохраните хотя бы один приличный костюм на тот случай, когда пойдете наниматься на хорошую должность.

Поддерживайте порядок в вещах, заботьтесь о своем виде. Учтите: деградация личности – почти необратимый процесс.
Питание.

Нерафинированные продукты дешевле и полезнее рафинированных: желтый сахар, неочищенное подсолнечное масло, черный хлеб, фрукты и овощи вместо соков.

Взрослому человеку необходимо в сутки: углеводов: 300..500 г; жиров: 80 г (из них 40 г – растительных); белков: 80..100 г (из них 50 % – животных) килокалорий:2000..4000.

Калорийность 1 г питательных веществ: углеводы: 4,1 килокалорий; жиры: 9,3 килокалорий; белки: 4,1 килокалорий.

Суточную дозу растительных жиров обеспечивайте за счет растительного масла.

Маргарин по содержанию витаминов и аминокислот обычно хуже животного и растительного масла. Сало годится лишь как источник калорий: в нем нет полезных веществ.

Экономя на желудке, не обделите себя витаминами.

Важнейшие витамины:

1. Витамин "C".

Содержится в сырых овощах и фруктах, особенно в капусте, яблоках, помидорах, зеленом луке. Суточная потребность – 70..200 мг (в зависимости от нагрузок на организм).

2. Витамин "A".

Содержится в сливочном масле, желтке куриного яйца, печени, моркови, тыкве, помидорах, крапиве. Всасывается в кишечник лишь вместе с жирами.

3. Витамин "D".

Содержится в белке куриного яйца, молоке, сливочном масле. Синтезируется организмом под воздействием ультра фиолетовых лучей. Особенно нужен маленьким детям. При его нехватке дети болеют рахитом.

4. Витамин "E".

Очень нужен для мужчин и женщин в связи с половой функцией. Содержится в зародышах пшеницы и кукурузы (можно есть размоченные проросшие зерна).

5. Витамин "К".

В больших количествах содержится в тыкве, моркови, крапиве.

В здоровом кишечнике синтезируется кишечными бактериями в достаточном количестве.

6. Витамин "PP".

Содержится печени, дрожжах, моркови, помидорах.

В кукурузе имеется много "антивитамина" PP, поэтому вредно есть много кукурузы.

Кишечная бактериальная флора синтезирует многие витамины. Антибиотики могут убить эту флору и вызвать авитаминоз.

Проросшие зерна пшеницы, овса, риса, ячменя и т.д. содержат много разных витаминов. Проросшими зернами можно лечиться от цинги. Способ проращивания зерен: насыпьте в тарелку, поставьте в теплое место и периодически смачивайте водой (заливать водой можно только рисовые зерна).

Важнейшие микроэлементы:

1. Кальций:

Содержится в молоке, молочных продуктах, листьях овощей.

Плохо усваивается, если в пище не сочетается с фосфором и жирами.

По возможности запаситесь таблетками глюконата кальция и глотайте по одной в день.

2. Фосфор:

Содержится в яйцах, рыбе, печени, фасоли, сое.

3. Йод:

Содержится в рыбе, морской капусте.

Одевайтесь теплее: организм будет меньше энергии тратить на самообогрев.
Экономия тепла.

Заклеивайте оконные щели бумагой только в том случае, если они большие. Если через щели немного дует, можно просто не открывать форточку для проветривания.

Задергивайте на ночь шторы.

Умиеньшите рассеивание тепла через оконные стекла: вставьте дополнительные стекла или натяните полиэтиленовую пленку.

Не топите на ночь: спите одетым и под толстым одеялом.
Экономия электричества.

Красьте комнату в светлые цвета: будет лучше отражаться свет. Не вешайте темные ковры. Участок стены возле рабочего стола заклейте белой бумагой. С потолочных ламп снимите абажуры.

Вкрутите всюду лампочки небольшой мощности. Яркое освещение включайте только для работы. Пользуйтесь переносным светильником.

Измените распорядок дня таким образом, чтобы полнее использовать световой день.

Чтобы меньше загружать электрическую плиту, ешьте преимущественно сырые продукты.

Смотрите телевизор с экраном поменьше.

Не утюжьте постельное белье. У рубашки, носимой под пиджаком, можно гладить только видимые места.
Натуральное хозяйство.

В условиях бедности Вам придется самому делать многое из того, что обычно покупается за деньги.

1. Стрижка.

Сносную короткую прическу Вы сможете сделать без посторонней помощи минут за 40. Принцип стрижки: зажимать пучки волос, отмеряя пальцами нужную длину, и срезать выступающий конец пучка. Если ножницы тупые, надо перехватывать выступающий над пальцами конец пучка и резать натянутые волосы.

Чем большее количество пучков стрижется, тем ровнее прическа.

2. Починка обуви.

Не выбрасывайте старую обувь: она – материал для починки не совсем старой обуви. Запаситесь небольшими гвоздями, толстой нитью, шилом, иголками с широким ушком, клеем для кожи, толстой резиной (можно вырезать из старой автомобильной камеры), струбциной. Струбцина нужна для сжимания склеиваемых поверхностей.

Не дожидайтесь, пока подошва обуви сотрется: наклейте и прибейте кусочки кожи или резины на каблук и носок. После того как эти наклейки сотрутся, их можно заменить другими.

Использование инфляции.

В условиях инфляции может запаздывать повышение цен на некоторые товары. Это товары становится выгодным закупать про запас.

Есть следующие способы определения инфляции:

1. По зарплате: сколько можно купить на одну.

2. По официальным заявлениям.

3. По собственной "потребительской корзине".

Первый способ – самый простой. В конце концов нас интересует покупательная способность именно нашей зарплаты, а не ситуация с ценами и зарплатой вообще.

Последний способ – более громоздкий

Ваша личная инфляция вычисляется приблизительно как сумма соотношений новых и старых цен, умноженных на долевые коэффициенты:

<инфляция> = <новая цена>*<доля>\ <старая цена> +...+ <новая цена>*<доля>\<старая цена>

Измннение цены ("Изм.цены") вычисляется по формуле:

<изменение цены> = <новая цена>\<старая цена>*<инфляция>

Если изменение цены меньше единицы, товар выгодно покупать впрок. Если изменение больше единицы, можно подождать.

Надо обращать внимание не только на цифры цен, но и на то, какая причина может вызывать ту или иную тенденцию.

На практике нет необходимости в высокоточных подсчетах, и указанный метод является излишне сложным. Упрощенный расчет состоит в том, что Вы привязываетесь к цене какого-либо товара, на который Вы много и регулярно тратитесь, и который достаточно точно отражает Вашу личную инфляцию. Цены прочих товаров оцениваете в эквивалентном количестве килограммов (или штук) выбранного товара-эталона.

Выживание в боевых условиях.

"Бойцовый Кот есть боевая единица сама по себе."
А. и Б. Стругацкие "Парень из преисподней"

Рассмотрим индивидуальную тактику выживания в бою, а также примыкающие к ней элементы общей тактики пехотного подразделения.
Внезапная опасность.

Реакция на внезапную неопределенную опасность, например, на неожиданный громкий звук, зависит от характера подготовки человека. Если индивидуум имеет установку на рукопашный бой, он примет какую-нибудь защитную позицию. Приученный к современному оружию постарается прыгнуть всторону и даже залечь – чтобы уйти с линии выстрела или из зоны взрыва.
Дуэль.

"Качание маятника" – прием наступления на противника, стреляющего из пистолета. Надо стремительно двигаться зигзагами в сторону противника, мешая ему прицелиться. Вдобавок хорошо еще при этом и стрелять в него – пусть без особого прицеливания, для испуга. Вы должны все время находиться к противнику боком. При стрельбе с двух пистолетов двигайтесь все равно боком: один пистолет – возле груди, другой – в вытянутой руке. Наблюдайте за направлением оружия противника и уходите с линии выстрела – наклонами, приседаниями, прыжками всторону.

Используйте освещение: становитесь между противником и источником света.

Даже незначительное препятствие на линии выстрела (напр. решетка) мешает целиться и может задержать или отклонить пулю.

Анализ кинобоевиков показывает: врага надо убивать сразу – не мучая его и не объясняя, за что Вы собираетесь лишить его жизни. В противном случае возможен неблагоприятный поворот событий.

Снайпер – не столько меткий стрелок, сколько охотникодиночка. На мушку снайперу можно попасться и в "неглубоком тылу". Чтобы этого не случилось, избегайте открытых пространств.
Вторжение.

При вторжении в помещение ожидайте опасность со всех сторон: противник может укрыться в углу или на балках потолка, может войти в помещение следом за Вами.

Врывайтесь без предупреждения или после отвлекающего действия. Двигайтесь быстро, шокируйте громкими командами, нейтрализуйте захваченых до того, как они сориентируются в ситуации.

Если у Вас есть напарники, распределите "зоны ответственности".

Не забывайте о сообщниках противника, которые могут появиться у Вас за спиной.

Противник может поджидать за дверью или другим укрытием. Вот способы действия в такой ситуации: заслониться пленным сообщником противника или втолкнуть его первым, бросить впереди себя гранату. Выбор действия зависит от уровня подготовки противника и типа его оружия (в том числе калибра, способа перезаряда).

Нейтрализация.

Известны следующие способы ограничить возможности взятого в плен противника:

"Руки вверх!", "Руки за голову", "На колени!", "Лечь на пол!" "Раздвинуть ноги!", "Спиной к стене!"

Чтобы ограничить противника, можно связать ему за спиной руки или только большие пальцы рук. Применяется также изъятие шнурков от обуви, брючного ремня, срезание пуговиц на штанах, ослепление (плотной повязкой на глаза).

Чтобы полностью обездвижить противника, можно к связанным за спиной рукам притянуть связанные ноги.

Подразделение в бою.

Подразделение в атаке или отступлении при сильном огне противника движется короткими перебежками. Суть перебежек состоит в том, что не успеет противник прицелиться в одного бегущего, как он уже залег, и начал движение следующий.

В бою противник стремится поразить прежде всего тех солдат, у которых самое эффективное оружие (пулемет, миномет и пр.) и которые занимают самые опасные для него позиции, а также связистов и офицеров.

Младшие офицеры (командиры взводов) гибнут чаще солдат.

Новобранцы погибают примерно в пять раз чаще обстрелянных солдат.

Наступление.

При наступлении на окопавшегося противника нужен не менее чем трехкратный перевес сил, и потери будут в три раза больше, чем у противника.

Подразделение может для атаки делиться на две группы, одна из которых двигается вперед, а другая прикрывает ее огнем с более-менее удобной позиции.

Боевая машина пехоты (БМП) "живет" на поле боя несколько минут – если не применять осторожную тактику. БМП должны наступать позади пехотной цепи в удалении метров 50 – рывками от укрытия к укрытию и поддерживать цепь пулеметным огнем. Танк не намного более живуч и должен двигаться в цепи пехоты или недалеко от нее.

Фронтальное наступление может дополняться просачиванием и тактическим десантом.

Просачивание – скрытый проход небольших групп через боевые порядки противника для захвата важных объектов или удара с тыла.

Тактический десант высаживается с вертолетов в тылу противника.

Отступающий противник может устанавливать мины-сюрпризы -например, минировать специально оставленные "трофеи".
Оборона позиции.

Взвод (3 отделения по 8 человек) обороняет опорный пункт до 400 м по фронту и до 300 м в

глубину (с учетом запасных позиций), имея промежутки между отделениями до 50 м.

Для своевременного обнаружения наступающего противника перед фронтом, в тылу, на флангах выставляется боевое охранение – удаленные от основных позиций посты.

Оборудуются запасные и ложные позиции.

Организуется дежурство наблюдателей, следящих за наземным противником, небом, "химической" обстановкой.

Надо использовать особенности местности. Если некоторый элемент позиции выглядит как хорошее укрытие, а у противника есть тяжелое вооружение, он постарается это укрытие разбить. После того как противник "отбомбится", это укрытие действительно можно занять.

Вообще, учитываются следующие возможности:

1) отход, наступление;

2) маскировка;

3) имитация присутствия;

4) перемещение по позиции;

5) защита от различных видов оружия: артиллерии, огнеметов, газов и пр.
Окапывание.

Если солдат залег во время боя, он немедленно должен окапываться. Острая саперная лопатка – жизненно важный инструмент.

Сначала отрывается неглубокая ложбина для тела. По возможности эта ложбина углубляется до размеров "стрелковой ячейки". Позже соседние ячейки соединяются ходами сообщения. Сколько времени подразделение занимает позицию, столько времени ведутся земляные работы. Если позиция полностью оборудована, начинается подготовка запасной.
Передвижение.

Высылаются авангард, арьегард, боковые дозоры. Эти отряды, в свою очередь, могут от себя высылать в передовое охранение меньшие силы.

Обнаруженные на дороге необычные предметы могут быть минамиловушками. Минироваться может как сама дорога, так и прилегающая к ней территория.

Действие снайперов против колонны является очень эффективным.
Действия ночью.

Глаза человека имеют два механизма восприятия – дневное зрение (цветное) и ночное (черно-белое).

Чтобы глаза перестроились на режим ночного зрения, требуется минут 20 нахождения в темноте. Между тем, достаточно одной вспышки яркого света, чтобы резко снизить остроту ночного зрения. Частые вспышки мешают пользоваться глазами длительное время. На этом основывается

использование фосфорных гранат и ослепляющих прожекторов.

Красный свет не мешает ночному зрению. Во Вторую Мировую войну военные подводники при ночной охоте зажигали в рубке красный свет или надевали красные очки.

Возможно столкновение со своими. Для избежания этого обозначаются направления, рубежи, фланги – ракетами, трассирующими пулями. Свои солдаты, танки могут помечаться белыми знаками.
Действия в пустыне.

Главные охраняемые ресурсы – дороги и источники воды. Боевые действаия имеют "очаговый" характер. Всякая позиция оборудуется для круговой обороны.

Внутри танка температура может подниматься до 70 градусов.

Большое значение приобретает скоростной маневр.

Если используются лошади, следует учитывать, что они лучше людей переносят жажду и могут обходиться без воды двое суток.

Передвижения лучше делать ночью – спадает жара, затрудняется наблюдение с воздуха. При этом следует учитывать, что звук ночью в пустыне распространяется на большие расстояния.

Особо эффективно применение авиации против наземных целей. Штабные автомобили, танки, различные самоходные установки становятся удобной мишенью для ракет. Защита от авиации -

рассредоточение и маскировка. Между тем маскировка на плоской местности становится большой проблемой.

Миражи привносят ошибки в наблюдения.

Дневная атака более эффективна со стороны солнца.
Действия в Арктике.

Летом главный охраняемый ресурс – дороги; зимой – моторное топливо и убежища от холода. Главные проблемы летом – гнус и вязкая почва.

Зимой реки и озера превращаются в удобные пути для бронетехники, в посадочные площадки для самолетов. Использование замерзших водных путей может быть ограничено установкой на льду минных полей и фугасов.

Особое значение приобретает маскировка с воздуха. Снежные бури могут использоваться для маскировки передвижений.

Действия сводятся к боям небольших подразделений.

Нападающая сторона будет стремиться разрушить такие объекты, как радиолокационные станции, станции радиорелейной и космической связи, противоракетные комплексы, нефте- и газопроводы, морские причалы, железные дороги. Основное боевое средство – авиация, применяющая сверхточные ракеты "воздух-земля". Высадка десантов маловероятна. Из "сложных" средств для действий против пехоты наиболее эффективны

вертолеты. Танки, различные самоходные установки использоваться будут мало.

При сильном морозе внезапные нападения приобретают особую эффективность поскольку основная часть обороняющихся солдат покидает позиции и греется в укрытиях.
Действия в горах.

Ключевые объекты – горные перевалы и дороги.

В ущельях, пещерах, тоннелях могут застаиваться отравляющие вещества.

От взрывов возможны обвалы, камнепады, лавины.

Большую опасность представляют засады и фугасные мины.

Танки действуют в цепи пехоты или за ней.

Ф.Энгельс пишет (ст. "Горная война прежде и теперь"):

"В войне этого типа (т.е. в горах) наступление имеет огромное преимущество перед обороной. Это значит..., что оборона не должна быть только пассивной, она должна черпать свою силу в маневренности и всюду, где позволяют условия, обороняющиеся должны действовать наступательно. В альпийских местностях почти невозможны серьезные бои; вся война представляет собой непрерывную цепь мелких стычек, попыток наступающей стороны там или тут вклиниться в расположение противника и затем продвинуться вперед."

"Сила огнестрельного оружия, на которой в основном зиждется оборона, в горной местности в значительной степени ослабляется. Артиллерия почти бесполезна, а в тех случаях, когда ее используют всерьез, ее обычно бросают при отступлении."

"Наполеоновский принцип ведения горной войны гласил: ' 'Где может пройти козел, там может пройти человек; где пройдет человек, там пройдет и батальон, а где батальон, там и армия'".

В горах повышается роль оружия, способного действовать "навесом": минометов, гранатометов.

Частая смена погоды может превратить удобные маршруты в труднопроходимые.

Затрудняется коротковолновая радиосвязь.

Могут иметь место сильные восходящие и нисходящие потоки воздуха, опасные для вертолетов.

Управление войсками в значительной степени децентрализуется.

Наступление рекомендуется вести вдоль хребтов (по их склонам), избегая ущелий.

Всякая позиция готовится для круговой обороны. Оборона строится не сплошная, а в виде взаимодействующих опорных пунктов.
Действия в лесу.

Существенно облегчается скрытность маневра.

Опасность представляют засады, обходы, просачивание в тыл. Особо важным становится боевое охранение, в том числе непосредственно позади основной позиции.

Опушка, просека – удобное место для снайперской охоты.

При атаковании засевшего в лесу противника в первую очередь захватываются выступы леса – чтобы предотвратить обстрел с флангов.

При неудачном исходе боя всякий солдат имеет возможность лично спастись – замаскировавшись в ветвях, яме, зарослях или просочившись через позицию неприятеля. Соответственно, всякая занятая лесная территория не может считаться полностью освобожденной от затаившихся солдат противника.

Танки действуют в цепи пехоты или за ней.

В случае применения отравляющих веществ рассеивание их ветром замедляется.

В сухое лето есть большая опасность лесных пожаров.

Для ограничения маневра противника можно устраивать засеки -полосы срубленных деревьев (рубка стволов производится на высоте примерно 1,5 метра).
Действия в джунглях.

Боевые действия ведутся методом засад, патрулирования и налетов. Ключевые объекты – населенные пункты, дороги, аэродромы, русла рек, возвышенности.

Подразделение, соприкоснувшееся с противником, сковывает его силы, а другие подразделения выдвигаются для окружения.

Всякая позиция оборудуется для круговой обороны. Самое опасное направление минируется.

Танки используются для удержания дорог.
Действия в городе.

Наступление:

Застроенные районы рекомендуется обходить и изолировать посредством захвата коммуникаций.

При наступлении в пределах плотно застроенных районов наиболее эффективно действие небольших групп пехоты (взводов), подкрепленных танком, бронетранспортером, пушкой.

Управление боем децентрализуется.

Возможно просачивание солдат через подземные коммуникации -водостоки, теплотрассы и пр., а также передвижение по крышам и чердакам – при плотной застройке.

При плотной застройке возможно применение фугасных зарядов для обрушения стен зданий на наступающего противника.

Есть опасность использования противником гражданских лиц в качестве "живого щита" при наступлении или отходе.

После овладения населенным пунктом основная часть войск должна немедленно его покинуть, потому что он становится удобной целью для авиации и артиллерии противника.

Оборона:

На всякой удерживаемой позиции оборудуется круговая оборона.

Привлекательные для наступающих здания минируются. Могут устанавливаться маломощные мины – срабатывающие, например, при открывании дверей.

Принимаются меры против пожаров, способных затруднить оборону.

Разрушенные мосты могут дополнительно минироваться – чтобы затруднить их восстановление.
Правила стрельбы.

Прицельная стрельба:

Пистолет держится так, чтобы находился на одной линии с предплечьем. Винтовка (автомат) упирается плотно (но без нажима) в плечо прикладом – чтобы не было свободного хода приклада при отдаче.

Дыхание задерживается. Вырез прицельной планки и мушка совмещаются вблизи цели, после чего

направляются точно на цель. Или же вырез прицельной планки устанавливается на цель, а потом мушка окончательно центрируется в вырезе.

Спусковой крючок нажимается медленно. Выстрел происходит в неопределенный момент. Затягивать прицеливание не следует.

При стрельбе из пистолета правой рукой левая рука может поддерживать правую ладонь снизу или обхватывать снизу правое запястье.

В автоматическом оружии имеет место отдача затвора при выстреле. Если неправильно держать оружие, можно получить серьезное повреждение руки.

Если ночью противник виден на светлом фоне, можно прицелить оружие по фону рядом с темной фигурой, а потом переместить ствол на фигуру.

Стрельба навскидку:

Осуществляется без прицеливания и, возможно, без поднятия оружия на уровень плеча.

При длительных упражнениях с оружием достигается чувствование направления ствола. Для приучения руки к оружию не обязательно много стрелять.

Стрельба из-за препятствия:

Стреляющий на мгновение высовывается, находит цель, стреляет навскидку и сразу же прячется снова.

Стрельба лежа с перекатыванием:

Если приходится защищаться на открытом пространстве, надо залечь, но не оставаться на одном месте, а перекатываться -в сторону ближайшего укрытия, а если такого нет, то все равно куда – чтобы не дать противнику прицелиться. Всякий раз при прохождении менее неудобного положения делается выстрел навскидку.

Македонская стрельба:

Интенсивная стрельба навскидку из двух пистолетов по укрывшемуся за препятствием вооруженному противнику с целью не дать ему прицелиться. Позволяет быстро приблизиться к противнику для захвата. (см. раздел "Дуэль")
Оружие массового поражения.

Команды "Газы", "Вспышка слева" (справа, сзади и пр.), подаются не командиром, а первым, кто заметил опасность. По команде "Газы" надо задержать дыхание и закрыть глаза, надеть противогаз наощупь (он должен быть доступно уложен), резко выдохнуть – чтобы удалить зараженный воздух из-под маски. Длинные волосы и борода могут стоить жизни.

Если нет противогаза, годится любая влажная ткань, например, пола шинели, смоченная в луже.

Ядовитый газ дольше держится в низких местах: окопах, воронках. Находясь в окопе, не следует снимать противогаз, даже если на открытом пространстве уже обходятся без него.

По команде "Вспышка там-то" надо развернуться в противоположную сторону и залечь, подняв воротник и спрятав кисти рук под голову. Еще лучше – укрыться за препятствием, которое не будет разрушено или сдвинуто взрывной волной.
Бомбардировка.

В боевых действиях самое тяжелое для психики – попасть под массированный артиллерийский обстрел или бомбовый удар авиации. Некоторые сходят с ума.

Если ведется прицельная стрельба, нужно прежде всего рассредоточиться.

Если несколько снарядов одиночной пушки разрывается по разные стороны от некоторой позиции, то это, возможно, ведется пристрелка или имеет место рассеивание при стрельбе, и следующий снаряд скорее всего "накроет" позицию.

Считается, что снаряд обычно не попадает два раза в одно и то же место, и поэтому воронки от разрывов безопаснее, чем окопы. Это не всегда верно. При массированном обстреле площади любая точка этой площади имеет одинаковую вероятность попасть под следующий снаряд. Если же выстрелы делаются из одного орудия без изменения прицеливания, то "свежая" воронка более уязвима, чем любое место в удалении от нее.

После нескольких обстрелов приобретается навык определения по свисту снаряда места его падения и радиуса разлета осколков.

Для пристрелки или целеуказания противник может использовать створы – дымовые разрывы.
Рукопашный бой.

Заточенная саперная лопатка может быть эффективнее штыка, потому что позволяет наносить рубящие удары. Рубящий удар – сильнее и стремительнее колющего. От него труднее защититься.

Если штык имеет зубья для использования в качестве пилы, он может застрять в ребрах противника, поэтому удар штыком в живот предпочтительнее удара в грудь.

Возможны следующие удары с использованием винтовки (автомата): прикладом: прямой (в лицо, в живот), снизу (в живот), сбоку (по голове); штыком: прямой, касательный (по лицу); магазином: прямой (в лицо).

Защита от ударов винтовкой состоит в уклонах, в блокировке движением собственного оружия.
Мины.

Рассмотрим устройство и применение некоторых типичных противопехотных мин:

M25 (США):

фугасная (то есть при разрыве не образующая осколков);

материал корпуса: пластмасса (не обнаруживается миноискателями);

диаметр: 3 см (!);

длина: 9 см;

усилие для срабатывания: 10 кг;

действие: ранит стопу.

M16A1 (США):

осколочная; срабатывает при задевании натянутой проволоки (длиной около 10 м) или нажимных стержней; выстреливается на высоту груди идущего человека и взрывается;

диаметр корпуса: 10 см;

радиус поражения осколками: 20 м.

M67 (США):

имеет форму четверти цилиндра, выстреливается в снаряде-кассете; после падения на землю из корпуса выдвигаются 7 тонких щупов, при задевании которых взрыватель подбрасывает осколочный элемент на высоту головы идущего человека, где и происходит основной взрыв; через установленный промежуток времени не сработавшая мина самоликвидируется; радиус поражения осколками 7 м.

M18A (США): имеет форму изогнутой пластины; в пластину с вогнутой стороны запрессованы 700 стальных шариков; устанавливается на четырех ножках длиной 35 см; взрывается дистанционно

наблюдателем или при задевании натянутой проволоки;

размеры корпуса: 21,5: 365: 9 см;

радиус поражения: 50 м в секторе 60 градусов; может размещаться небольшом удалении от пути, по которому ожидается движение солдат противника; считается наиболее эффективной против пехоты и широко применялась во Вьетнаме.

SB33 (Италия):

фугасная, выпрыгивающая; срабатывает от нажатия – не мгновенно, а через некоторое время, достаточное для того, чтобы наступивший на нее человек убрал с нее ногу; или же срабатывает от отпускания (снятия с нее ноги);

диаметр корпуса: 9 см;

высота: 3,2 см;

материал: пластмасса с неровной поверхностью защитного цвета – для маскировки; разбрасывается на поверхности земли, например, с вертолета;

Траление (обезвреживание) мин может проводиться взрывом. Взрыв создает избыточное давление воздуха, которое имитирует давление ноги на мину.

Взрыватель некоторых мин (напр., SB33) от избыточного давления воздуха не срабатывает.

Электронный взрыватель мины может быть запрограммирован на срабатывание не при первом

контакте, а после некоторого их числа. Такая мина не обезвредится при однократном взрывном тралении.

Если солдат обнаруживает, что наступил на что-то, что может оказаться выпрыгивающей миной, у него есть полсекунды, чтобы предупредить товарищей, придавить мину чем-нибудь тяжелым и плотным (напр., рюкзаком – чтобы уменьшить выпрыгивание), прыгнуть в сторону и залечь. Эти действия малоэффективны, но надо попытаться. Опасные факторы.

В условиях боевых действий имеют неочевидную опасность следующие обстоятельства:

1. Уединение: удобный объект для снайпера, охотника за "языком".

2. Скопление: удобная цель.

3. Соседство с боеприпасами: могут взорваться.

4. Соседство с важным объектом: привлекательная цель для бомбардировки.

5. Открытое пространство: можно попасть под обстрел.

6. Редкая смена позиций: противник разведывает и пристреливается.

7. Медленное передвижение: можно догнать, опередить.

8. Прямолинейное передвижение: можно предсказать будущее местоположение и устроить засаду.
Маскировка.

Можно проводить маскировку состояния, расположения, движения, намерений.

Известны следующие виды маскировки:

1. Ложная цель: для ослабления удара по настоящей цели добавляется несколько ложных.

2. Изменение признаков: форма, раскраска цели модифицируются таким образом, чтобы выдать цель за менее привлекательный объект или, наоборот, привлечь внимание.

3. Растворение в среде: цель наделяется признаками окружающей среды.

4. Уход из поля наблюдения: неровности местности существенно затрудняют наземную разведку.

5. Создание помех наблюдению: пускается дымовая завеса, генерируются радиопомехи и пр.

Коллективное выживание.

Хотите выжить – расчитывайте только на себя. И только себя вините в неудачах. Если Вас подвел конкретный человек, все равно виноваты Вы сами: нечего было ему доверяться.

Тем не менее, согласование с другими людьми своих усилий, направленных на выживание, может дать существенный эффект.

Не надейтесь на государство, не доверяйте ему. Чиновники заботятся прежде всего о себе, потом – о ком-нибудь еще (не обязательно о Вас). Ставить им это в вину – глупо: для людей такое поведение естественно. (Те же, кто заявляет, что у них на первом месте общественное благо – опасные фанатики или опасные демагоги.)

Многие политологи считают, что хорошего государства не просто не может быть. (Государства у них подразделяются на плохие и очень плохие.) Они предлагают людям устраиваться так, чтобы жить хорошо при любом государстве.

Поскольку государство неизбежно, к нему надо приспосабливаться. Самоорганизующиеся общины могут успешно противостоять государству, а также успешно подменять государство в большинстве его необходимых функций.

При широком развитии общинности государство низводится до уровня наемного исполнителя функций, предписанных ему общественным мнением. А попытки государства расширить сферу своего влияния блокируются всеобщим неявным сопротивлением.
Община и кризис.

Человечество живет от кризиса до кризиса. У одних -кризис перепроизводства, у других – недопроизводства, третьи воюют, четвертые до невозможности изгадили среду обитания.

Государство даже в спокойное время плохо справляется со своими обязанностями. В период кризисов у чиновников обостряется инстинкт самосохранения, а возможности злоупотребить служебным положением увеличиваются.

Поэтому не расчитывайте на помощь государства в кризисной ситуации. Надежнее строить собственную коллективную систему защиты – с родственниками, друзьями, соседями и коллегами.
Теневая экономика.

"Теневая экономика" – та, которая скрывается от государства (с целью неуплаты налогов и т.п.). Моральный аспект этого явления неоднозначный. Если государство плохо заботится о гражданах, то зачем же им его содержать? С другой стороны, деятели теневой экономики пользуются некоторыми услугами государства за чужой счет.

Освойте подходящую для мелкого предпринимательства специальность. Если конкуренция небольшая, то трудность поиска клиентов бывает только на первых порах. Потом осчастливленные Вами клиенты сами приведут других – своих родственников и друзей.

Возможна теневая биржа труда. Владелец ее может иметь и легальную работу, обеспечивающую широкие контакты -например, быть продавцом в ларьке.
Меновая торговля.

При тотальном дефиците люди имеют обыкновение скупать все, что представляет потребительскую ценность, чтобы затем выменять на то, что нужно.

Чтобы облегчить обмен, нужны объявления и "толкучки".

Квартальный "толчок" можно устроить в месте, где и без того собираются люди. Например, возле магазина.

Обычно власти борются с самодеятельными объявлениями. Действительно, клочки бумаги на стенах портят вид города. Сделайте для объявлений специальные щиты или тумбы, или отведите "законные" места на стенах.

Общепринятыми стали объявления с отрывными адресами. Некоторые клиенты, чтобы устранить конкуренцию, обрывают все клочки с адресами, а то и срывают объявления. Указывайте свои "координаты" в середине текста и не жалейте клей.

Объявление может навести на Вас воров. Указывайте свой рабочий телефон или оставляйте на объявлении пустое место, чтобы потенциальные клиенты записали свои "координаты".
Взаимный кредит.

Всякому случается брать в долг у друзей. При этом возвращают без процентов, и в этом признак дружбы. Однако при крутой инфляции беспроцентный возврат означает залезание в карман к приятелю. Надо быть проще и не тратить силы на церемонии. Обсудите процент, компенсирующий инфляцию. Можно привязываться

к официальным данным или к цене некоторой "потребительской корзины", например, из 5 основных предметов Ваших затрат.
Повторное использование.

Некоторые вещи мы выбрасываем не потому, что они ни на что не годятся вообще, а потому что им нет применения в нашем личном хозяйстве.

Отведите место в подъезде, подвале или во дворе для складирования ненужных вещей. Из того, что там накопится, некоторые смогут выбрать кое-что для самоделок, для ремонта, а то и для использования по прямому назначению.

Если некоторые предметы собрать в большом количестве, им можно найти новое необычное применение. Например, из пивных банок можно построить перегородку в комнате. Из пустых бракованнх бутылок можно построить полупрозрачную стену.
Присмотр за детьми.

Если содержание детей в детском саду обходится дорого, несколько семей могут скооперироваться, чтобы смотреть за детьми по-очереди. Или же одна семья может устроить домашний детский сад на 2-6 детей.

Вблизи многоквартирного дома следует огородить детскую площадку, свободную от опасных сооружений. Один взрослый будет в состоянии присматривать там за многими детьми.
Коллективное владение.

Если подписка на газеты и журналы обходится дорого, скооперируйтесь с кем-нибудь и обменивайтесь изданиями. Аналогично организуйте доступ к чужим книгам, видеокасетам и пр.

Безболезненный обмен возможен лишь для недорогих вещей.

Расширьте круг родственников и знакомых до такой степени, чтобы в нем оказались нужные люди по всем направлениям обмена.
Решение проблемы транспорта.

В условиях энергетического кризиса личный автомобиль становится слишком дорогим удовольствием. Переложите на других часть расходов по его содержанию. Например, договоритесь о постоянных попутчиках в поездках на работу и обратно. Имейте десяток постоянных клиентов для использования Вашего автомобиля в качестве такси.

Если у Вас нет автомобиля, надо иметь несколько друзей, у которых он есть. Помогайте им с бензином, запчастями, ремонтом или просто подбрасывайте им время от времени что-нибудь полезное и редкое.
Изоляция.

Для коллективной самозащиты устройте побольше границ: оборудуйте замками лестничную площадку, подъезд. Изолируйте двор от остального города забором или другими сооружениями. Если гаражи неизбежны, пусть их строят так, чтобы они участвовали в образовании границы.

Чтобы предотвратить въезд автомобилей на некоторую территорию, окружите ее канавой или вкопайте столбики.

Граница развивает чувство коллектива у тех, кто находится по одну сторону от нее.

Обычно даже склонные к воровству и хулиганству индивидуумы считаются с разграничением на "своих" и "чужих" и худо-бедно соблюдают порядок в коллективе, который считают "своим".
Самоуправление.

Всеобщее равное и тайное избирательное право в местном самоуправлении нереально. Нужен лидер. Подобрав двух-трех единомышленников, он может объявить о создании "комитета". Обсудив намерения комитета с 20 % населения он может считать полномочия делегированными. "Общее собрание" – утопия. Посильный максимум демократии – это обойти 80 % обитателей и сформировать (даже не выяснить!) общее мнение по некоторому вопросу. "Связь с массами" обеспечивается листовками на дверях подъездов.

Если кто-то выскажет недовольство самозванцами, пригласите его участвовать в комитете или даже уступите лидерство: главное – чтобы дело делалось. Если недовольный окажется принципиальным оппозиционером-анархистом, то объясните ему, что самоуправление – это и есть культурная анархия. (Конечно, неизбежны проблемы с дураками, психопатами и другими психически ненормальными.)

Нельзя допустить, чтобы в лидеры пролезла посредственная личность с социалистическими замашками.

Общие защитные мероприятия

Психические проблемы в критических ситуациях.

Не существует четких различий между психически здоровыми людьми и психически больными. К любой из этих групп относите себя с осторожностью.

Моралист и максималист может сойти с ума сам по себе – без серьезных потрясений извне. Это иногда случается от самокопания и от столкновения мечты с действительностью.

Настоящий интеллектуал (а не просто обладатель диплома) -может тронуться умом только в экстремальной ситуации, когда исчерпываются возможности его сознательно развитых психических защитных механизмов. Эти механизмы таковы: вера в хэппи-енд ("счастливый конец"); небоязнь смерти ("смерть – однократный акт, после которого не будет никаких ощущений"); способность к волевому усилию; уловки для интеллекта при монотонной физической работе

("дорогу осилит идущий"); мечты (основные и запасные); недоверие; цинизм; настроенность на подвиг (не на самопожертвование!); привычка смеяться, в том числе над собой.
Апатия.

При неожиданной катастрофе, когда гибель представляется неизбежной, единственная стопроцентная опасность состоит в том, что Вы можете впасть в состояние апатии – как заглатываемый удавом кролик.

История крупных аварий изобилует примерами, когда люди гибли лишь от того, что слишком быстро потеряли надежду и ничего не предпринимали для своего спасения.

Спасение состоит в том, чтобы заранее настроиться на восприятие критической ситуации как Вашего собственного долгожданного шанса стать героем. Вы должны испытывать душевный подъем. Ведите себя так, чтобы потом не стыдно было вспоминать. Изоляция.

Недостаток информации угнетает психику. Одиночная камера – сильнейшее наказание для заключенного.

Но ситуация вовсе не безнадежна для интеллектуала.

Воспользуйтесь покоем для приведения в порядок знаний, идей, самоорганизации.

Займитесь йогой. Если еды хватает – тренируйте мускулы.

Заведите себе домашнее животное, например, паука. Наблюдайте за ним, дрессируйте, ставьте эксперименты. Вы откроете для себя кое-что небесполезное.

Сознательно раздвоите свою личность, не дожидаясь, пока она раздвоится сама в результате шизофрении. Вариантов много: Я – энтузиаст и Я – циник, Я – Христос и Я – дьявол и т.д. Если скучно – утройтесь, учетверитесь.

Сознательно начинайте думать вслух. Это когда-нибудь начнется само собой, но Вы опередите события для профилактики психических нарушений.

Невозможность писать – хороший повод начать серьезную тренировку памяти. Потенции у памяти колоссальные. Можно отлично удержать в голове не одну большую теорию.
Необъятность работы.

Интеллектуалы плохо перенося монотонную физическую работу. Предположим, Вам необходимо пройти огромное расстояние или перевернуть лопатой огромное количество земли. Это очень скучное занятие, но оно позволяет думать о постороннем.

Займите голову приведением в порядок прошлых впечатлений: вспоминайте приятные эпизоды, фильмы, книги. Анализируйте свою жизнь. Этого развлечения хватит надолго.

Еще можно мечтать – о том, как хорошо все когда-нибудь будет. Ищите выгоду в сложившемся положении. Она может состоять, например, в тренировке мускулов, в развитии некоторых психических качеств.
Депрессия. Когда леди ему отставку дала (Впрочем, как Вам и мне), Видит Бог! Она сделала все, что могла! Но дурак не приставил к виску ствола. Он

жив. Хотя жизнь ему не мила. (Впрочем, как Вам и мне) Р.Киплинг

Депрессия наступает в результате большой неудачи или большой потери. К депрессии может привести совокупность мелких неприятностей, отсутствие успеха – когда "все плохо".

В таком состоянии может сформироваться суицидальное настроение, то есть навязчивая мысль о самоубийстве.

Установите для себя правило: всегда по возможности оттягивать принятие решений. Утро вечера мудренее. Появятся новые идеи, изменятся обстоятельства, придет хороший совет.

Учитывайте: любая тяжелая потеря эмоционально переживается только первые три дня. Потом человек ко всему привыкает. Наберитесь сил на три дня.

Если не хочется жить, проведите ревизию тех радостей, которые для Вас еще доступны. Их может набраться достаточно, чтобы оправдать Ваше существование.

Если у Вас есть враги, подумайте, как они будут обрадованы Вашим бездарным концом.

Если Вы всю жизнь не отваживались на какой-то решительный поступок, совершите его "под занавес". Это может вернуть Вам волю.
Наркотики.

Категорически не пробуйте наркотики. Для здоровья не будет вреда от одного раза, но Вы навсегда сломаете в себе барьер, и поддаться соблазну второй раз будет гораздо легче.

Вообще, лучший способ уберечься от опасных соблазнов -не пробовать. Личный опыт – чепуховое достижение по сравнению с риском распада личности и разрушением здоровья.

Праведность нынче не в моде. Но если Вы – сильная личность, или хотите ей быть, зачем Вам мода слабых заурядных людей? К тому же, волевые качества существенно прибавляют Вам ценность при деловом знакомстве, при устройстве на работу в солидную фирму.

Паника.

Паническое бегство возникает тогда, когда путь к спасению представляется доступным, но дефицитным. Нет пути к спасению – нет и паники. Путь есть, но кажется, что поезд уходит, -тут и начинается давка. В панике люди забывают мораль: могут задавить и детей, и старушек.

Паника не отключает способность соображать. Найдите сильный довод, и у Вас будет шанс остановить толпу.

Поведение перед катастрофой.

Анализ катастроф показывает: медленно нарастающая опасность тревогу не возбуждает. Например, многие люди упрямятся, когда государственные органы выселяют их из опасных районов.

Поведение во время катастрофы.

Небольшой стресс в критической ситуации помогает соображать, сильный – мешает.

Может нарушиться восприятие времени: время как бы растягивается.

Может произойти раздвоение личности: одна половина думает и действует, а другая на все это смотрит и ужасается ("глаза боятся – руки делают"). В этой другой половине человек видит себя как бы со стороны, вспоминает картинки из своей жизни.

Сильный страх испытывается, когда еще не наступило состояние раздвоения личности и когда оно уже прошло. Раздвоение -это компенсация страха, дистанцирование от него.

Срабатывают самые сильные привычки, подавляя все остальные привычки и новоприобретенные знания.

Последствия критических ситуаций.

Как правило, у людей, переживших катастрофу, начинаются нарушения психики: бессонница, апатия, боязнь, кошмары, потеря аппетита, импотенция. Изменения чаще начинаются не сразу после катастрофы, а через несколько месяцев.

Эти нарушения обратимы. Очень помогает общение с людьми, которым можно открыто рассказать о своих переживаниях.

Тренировка самообладания.

Не проверив свое самообладание хотя бы в тренировках, Вы не можете быть в нем уверены.

Страх, гнев, ажиотаж – коварные эмоции. Научитесь распознавать их начало. Мысленно моделируйте ситуации, в которых они могут быть вызваны. Придумывайте себе формулы самовнушения и насыщайте их ассоциациями. Например: "Я не боюсь смерти, потому что после нее не будет ничего." Или: "Мне умирать не страшно, потому что душа все равно бессмертна".

Не испытывайте чужие нервы вместо своих: не дожидайтесь поезда, лежа на рельсах. Испытание высотой – другое дело. Попробуйте подойти к краю крыши. Но на всякий случай привяжитесь.

Полезно смотреть фильмы ужасов.

Иногда устраивайте себе следующую тренировку: переживайте мысленно разные тяжелые ситуации: пожар на самолете, встречу с грабителем, драку в ресторане и пр.
Надежда.

В трудностях помогает держаться надежда на лучшее. Солдат мечтает о "дембеле", Робинзон – о парусе на горизонте.

Имейте запасные мечты на случай провала основной.

Не ставьте все на одну карту: двигайтесь в нескольких направлениях (но бойтесь разбрасываться).

Смотрите голливудские фильмы. Там всегда хэппи-енд. Немного есть принципов, в которые стоит

верить. Верьте в то, что из любого неприятного положения выход существует в принципе. Проблема лишь в том, достаточно ли Вы умны, чтобы отыскать его.
Конфликт с моралью.

Человеческий ум гибок, словарный запас богат, и любой мерзости можно найти оправдание. Не придумывайте себе оправданий.

Конфликт с законом – чепуха перед конфликтом с лучшей половиной своего "Я". Подумайте, сколько мучений причинит Вам Ваша небрежность на склоне лет, когда начнете думать о душе.

Не изобретайте себе удобной морали. Даже циники соблюдают некоторые правила. Эти правила, составляющие инвариантную основу совести, заложены в наших инстинктах, потому что мы – стадные существа.

Смертельно рисковать, чтобы кого-то спасти – это обычно всего лишь глупость или гиперторофированное позерство. А вот давать жить другим – это избавляет от многих беспокойств и к тому же само по себе бывает приятно.

Если у Вас нет убедительных доводов не совершать некоторый поступок, сомнительный с позиции Вашей морали, не совершите его просто "на всякий случай".

Но если сомнительно и "да" и "нет", решительно делайте то, что выгоднее лично Вам.
Конфликт с законом.

Не абсолютизируйте Закон. Мораль выше Закона. Считайтесь с существованием Закона.

Если Вас мучит соблазн, то углубленная мысль о тюрьме и позоре поможет преодолеть его. Читайте книжки о тюремных нравах.

Если Вы все же решили быть "рисковым", заранее выучите уголовный жаргон, тюремные традиции, удобную для тюрьмы профессию (например, слесаря), приемы рукопашного боя.

Будьте постоянно готовы к бегству и постоянно таскайте с собой полный "аварийный комплект". Это Ваш крест. При массовом распространении предусмотрительности тактику придется изменить, поскольку уголовный розыск начнет вычислять преступников по наличию у них "аварийных комплектов".

Общая подготовка к неприятностям.
Жизненно важные приборы.

Имейте запасные часы с будильником, лучше механические: они не требуют батареек и не повреждаются электромагнитным импульсом.

Носите с собой компас.

Создайте запас термометров для измерения температуры воздуха и температуры тела.

Имейте компактный дозиметр для измерения уровня радиации.

Небольшой фотоаппарат и подзорная труба (или бинокль) -не относятся к жизненно важным вещам, но могут быть полезны. Приобретите их, если доход позволяет.
Жизненно важные новости.

Имейте карманный радиоприемник. В случае войны, революции, стихийного бедствия он может стать единственным источником существенной информации.

Следите за новостями (через TV, радио, газеты). Вы должны вовремя разглядеть опасную тенденцию в обществе или в природе.
Жизненно важные данные.

У Вас должны быть под рукой географические карты, планы городов, адреса посольств, расписания движения транспорта.

В случае войны, стихийного бедствия, конфликта с гангстерами или недоразумения с законом Вы можете оказаться без своей записной книжки. На этот случай Вы должны на память знать адреса и телефоны своих родственников и друзей. Некоторые координаты вообще не следует записывать – чтобы по Вашим бумагам невозможно было установить возможные места Вашего нахождения. Хранителями "запасных аэродромов" назначайте тех своих друзей, о ком никто из прочих Ваших знакомых не осведомлен.
Защита данных.

Имейте простой личный шифр для письма: с заменой букв Вашими значками, с заменой слов Вашими иероглифами. Это защитит от

подглядывания через плечо и может даже ускорить писание.

Личные файлы на компьютере защищайте как минимум упаковкой с паролем.

Пожар, кража, утеря, обыск, небрежность или агрессивность жены могут уничтожить Ваши многолетние труды.

В конце рабочего дня копируйте с винчестера на дискеты те файлы, которые обновлялись.

Имейте несколько копий одних и тех же файлов на разных дискетах.

Храните дискеты с копиями в разных помещениях: на работе, дома.

Бумажные документы имейте в нескольких экземплярах и храните в разных местах. Не выбрасывайте черновики: заройте в лесу или отдайте на хранение родственнику.
Главный блокнот.

Один толстый блокнот должен использоваться для самых существенных данных. Он оформляется для каждодневного применения, но также и для возможных больших неприятностей, как то война, бегство, стихийное бедствие.

Блокнот должен помочь Вам обходиться без конспектов и без библиотеки. Поместите в него самую нужную профессиональную информацию.

Также пригодятся сведения: географические, медицинские, по языкам, по фирмам, по конторам найма на работу, по посольствам, по гуманитарным международным организациям.

Данные блокнота лучше продублировать в компьютерном файле, а с него сделать несколько распечаток и хранить их в разных местах.
Комплект жизнеобеспечения.

Вы избавитесь от многих неприятностей, если возьмете на себя труд постоянно иметь при себе набор вещей, позволяющий жить и действовать вне дома – вдалеке от налаженного быта.

Возможны различные уровни полноты и компактности подручных запасов, различающиеся способом хранения.

Варианты "хранилищ":

1. Плоские коробочки в карманах.

2. Надеваемый под одежду патронташ калибра "12", в гнездах которого размещаются мелкие вещи, подобранные по форме.

3. Сумка через плечо.

Вот список вещей для хранения на себе или при себе (он упорядочен по функциональным группам, в пределах групп -по убыванию важности):

Для лечения: витамин С, йод, бинт, пластырь, клей БФ для замазывания ран, аспирин, фурацилин,

вазелин, марганцовка, фенолфталеин, хлорацин (для дезинфекции).

Для ремонта: нитки, иголки, пуговицы, изоляционная лента, отвертка, монтажный провод.

Для ухода за телом: бумага, бритва, зубная щетка,крем для бритья, мыло, зубная паста, зубочистка, зеркальце, одеколон, лосьон, вата, паста Теймурова.

Для писания: шариковая ручка, бумага, карандаш, резинка.

Для питания: кружка, ложка, кипятильник, сухой спирт, штопор, соль.

Для добывания пищи: рыболовные крючки, леска, грузила.

Емкости: матерчатые сумки,полиэтиленовые мешки.

Прочие: деньги, нож, зажигалка, спички, компас, свечка, фонарь, веревка, сапожная щетка.

Дополнительные принадлежности: большой кусок полиэтилена (для защиты от дождя, для многих других применений), носки, носовые платки, плавки,складной зонтик, костюм из болоньевой ткани (он компактен и защищает от дождя), пилка по металлу (только полотно), пара легкой обуви, лопатка.

Вот задача на сообразительность: как втиснуться со всем этим в лимит 2 кг (больший груз носить постоянно на плече -утомительно). Если Вам это

удастся, значит, у Вас есть предпосылки стать асом выживания.

В сумке удобно иметь много карманов, в том числе для следующих вещей: чистые полиэтиленовые мешки; грязные полиэтиленовые мешки; бумажне салфетки; мусор.

Жидкости, таблетки, порошки можно хранить в однотипных аптечных флаконах – длинных, узких (по ширине таблетки). Такими флаконами удобно набивать патронташ. Кружка в патронташ не помещается.
Запасы.

Запасы нужны на случай войны, стихийного бедствия, развала экономики, вынужденного сидения дома.

Стратегия формирования запасов:

1. Накапливать только то, без чего действительно нельзя обойтись.

2. Хранить запасы рассредоточенно.

3. Для продуктов питания и вещей, портящихся при длительном хранении, отмечать в специальном журнале дату приобретения, количество, предельный срок реализации.

4. Периодически, например, раз в 3 месяца просматривать запасы: давить моль, выбрасывать испорченное, пускать в дело те вещи, для которых срок хранения заканчивается.

5. По возможности не выбрасывать старые вещи: одежду, обувь, упаковку.

6. Если вещь дешевая и непортящаяся, например, иголки, то лучше перестараться в закупках, чем недостараться.

7. Лучще выбросить испортившийся, но так и не понадобившийся продукт (например, лекарство), чем в критической ситуации оказаться перед невозможностью его достать.

Рассмотрим объекты запасания по группам:

Элементы электрооборудования: лампочки, предохранители, вилки, розетки, патроны для лампочек, выключатели, нагревательные спирали, провод, изоляционная лента.

Элементы для электромонтажных работ: паяльник, кусачки, припой, канифоль, монтажный провод.

Элементы для починки одежды: ножницы, иголки, нитки, пуговицы, кнопки, крючки, "молнии", лоскуты.

Слесарный инструмент: молотки, пилы по металлу, напильники, гаечные ключи, отвертки, пассатижи, дрель, сверла.

Столярный инструмент: пилы по дереву, топор, стамески, лобзик, струбцины.

Соединительные элементы: гвозди, шурупы, заклепки, винты и гайки, дюбели,

Материалы: доски, фанера, кожа, пластмасса, стекло, проволока, веревки, ткани, поролон, клей, масляная краска, растворитель для краски.

Инструменты и материалы для малярных работ: кисти, краска, растворители (олифа, ацетон).

Измерительные и чертежные инструменты: линейка, угольник, транспортир, циркуль, рулетка, уровень, штангенциркуль.

Прочие инструменты: шило, кельма, лопата, "монтировка".

Вещи для кухни: ложки, вилки, ножи, посуда, штопоры, консервные ножи, пробки, крышки для бутылок и банок, приспособления для чистки (отскребывания) посуды.

Элементы водопроводного оборудования: краны, муфты, прокладки, "колена".

Элементы для оборудования дверей, окон: ручки, навесные, накладные и внутренние замки, петли, защелки, цепочки, "глазки", сетка от насекомых.

Одежда: носки (изнашиваются быстрее всего!), трусы, штаны, рубашки и пр.

Аксессуары: зонты, очки, носовые платки, перчатки.

Обувь: повседневная, комнатная, резиновая, спортивная;

Средства для ремонта обуви и для ухода за ней: шнурки, щетки, крем, сапожные гвозди, резина,

кожа, толстые нитки (дратва), иголки с широким ушком, шила.

Средства для очищения тела: зубные щетки, зубочистки, зубная паста, мыло, лосьон, одеколон, шампунь, крем "после бритья" бритвы, лезвия для бритв, зеркальца.

Средства для лечения: спринцевки, пипетки, термометры, грелки, пинцеты, шприцы; бинт, пластырь, вата, йод, вазелин; витамины: витамин С, витамин А, фолиевая кислота, поливитамины; от насморка: нафтезин, глазолин; от ангины: камфомен, фурацилин; от аллергии: димедрол; от головной боли: анальгин, аскофен, цитрамон; от ожогов: грамицидиновая паста;

"от сердца": валидол, нитроглицерин, корвалол; от грибков: паста Теймурова, нитрофунгин; от ран: мазь Вишневского, фурапласт, клей БФ-6; обезболивающие: но-шпа, новокаин; антибиотики: аспирин, парацетомол, бисептол, трихопол; от запора: фенолфталеин; вещества для приготовления лекарств: спирт, дистиллированная вода, глицерин, новокаин, бура.

Дезинфицирующие, чистящие и моющие средства: стиральная паста, хозяйственное мыло, марганцевокислый калий, пищевая сода, хлорамин, нашатырный спирт, перекись водорода.

Пища: консервы, крупы, сахар, соль (ее может понадобиться очень много, если Вам придется засаливать мясо), сухое молоко.

Средства для писания: бумага, тетради, конверты, карандаши, шариковые ручки и стержни к ним, резинки для стирания, кнопки, скрепки, клей.

Походные принадлежности: рюкзаки, палатки, спальные мешки, котелки, фляги, сухой спирт, складные ножи, компасы, примусы.

Емкости: полиэтиленовые мешки (в том числе большие мешки из толстого полиэтилена), сумки, чемоданы, большие емкости для воды, в том числе металлические.

Транспортные средства: велосипед, надувная лодка, лыжи.

Измерительные приспособления: часы, весы, термометры, радиационные дозиметры, линейки, рулетки, штангенциркули, ампер-вольт-омметры.

Прочее: компасы, электрические бритвы, кипятильники.
Деньги.

Вашим сбережениям угрожают многочисленные опасности: кража, грабеж, потеря, необязательные друзья, инфляция, пожар, денежная реформа.

Главное – не много зарабатывать, а эффективно тратить заработанное.

Держите деньги в разных формах: в наличных, в банке, в обороте, в ценных бумагах, в ценностях, в товарных запасах.

В пределах каждой формы храните деньги рассредоточенно.

Имейте всегда при себе большую сумму, например, в размере месячного оклада. Она может понадобиться как на случай внезапной покупки, так и на случай внезапного бегства.

Носите несколько кошельков (бумажников). Это помогает не только при забывчивости. В одном из кошельков храните малую сумму. Это кошелек для побирающихся приятелей и для грабителей. Отдайте грабителю деньги, не считая и не упрямясь. Не нервируйте человека, а то Вам же хуже будет.

Наличные деньги храните в купюрах разного достоинства, от самых крупных до самых мелких: реформа может охватить не все номиналы, не все номиналы могут оказаться фальшивыми.

Не будьте жадным: переведите часть денег на счета жены и детей.

Чем сложнее финансовая ситуация в стране, тем тщательнее следует планировать пропорции между различными формами Ваших сбережений: трудно предсказать, где правительство нанесет удар по вашим накоплениям. Читайте газеты, думайте.

Покупайте золото по возможности в простом оформлении, пробой повыше. Тогда легче тащить через границу.

Копите доллары, немецкие марки, фунты стерлингов. Лучше -всякой валюты понемногу. Не

делайте больших запасов, если обменный курс неблагоприятный.

Переводя деньги в товарные запасы, выбирайте такие товары, которые не портятся, не дешевеют, хорошо продаются, могут быть потреблены Вами лично. Подробности – в разделе "Запасы".

Учтите следующее: в периоды развала книги и женщины дешевеют, а еда и все прочее дорожает.

Вкладывайте деньги в себя: изучайте иностранные языки, карате, аутотренинг, вождение автомобиля и т.д.

Потребляйте: ешьте, путешествуйте, смотрите видео и т.д. То, что Вы истратили, никто уже у Вас не отнимет.

Заботьтесь о процветании рода. Стройте дом с расчетом на века, в хорошей стране, на хорошем месте. Для обеспечения детей и собственной старости это – главное.

Не вкладывайте деньги в произведения искусства: их ценность в значительной степени более условная, чем ценность золота. Не исключено, что человечество поумнеет и перестанет делать различия между оригиналом и аутентичной копией.

Ваши деньги – не совсем Ваши. До Вас они прошли через тысячи рук, и могут быть неимоверно грязными. Однажды в Минске обнаружили опасно радиоактивные купюры – обработанные каким-то мизантропом. Мойте руки после прикосновения к деньгам.

Самообеспчение пищей.

Заведите собственный огород – хотя бы в ящике на окне. Выращивайте как минимум лук и чеснок – для защиты от простуды.

Можно сделать в комнате вертикальный огород, почти не занимающий места: десяток V-образных ящиков с землей закрепите между двумя вертикальными опорами.

Животных не заводите: жить без мяса – проще и здоровее.
Книги.

Хорошо подобранная личная библиотека – фактор выживания.

На всякий случай собирайте книги по следующим отраслям знаний:

Медицина: инфекционные болезни, психические болезни, нервные болезни, лекарства.

Естественное лечение и укрепление организма: йога, шиатсу, массаж, голодание и пр.

Иностранные языки: учебники, словари, разговорники, адаптированная и неадаптированная литература.

Законы.

Криминалистика.

Географические карты, путеводители, планы городов.

Ремесла: строительное, слесарное, столярное,малярное, швейное дело.

Сельское хозяйство, рыболовство, охота.

Боевые искусства.

Вождение и обслуживание автомобиля.

Зашита от оружия массового поражения.

Военное дело: боевые уставы, наставления по стрелковому делу, тактика, топография.

Бизнес: биржи, банки, внешняя торговля, маркетинг, реклама, управление предприятием, бухгалтерский учет, финансы.

Стихийные бедствия и другие опасности: землетрясения, наводнения, лавины, акулы, террористы, медиумы, инопланетяне и пр.

Для помещения капитала книги не годятся: в периоды кризисов они обесцениваются прежде всего.
Дублирование.

Дублирование (а иногда триплирование и квадруплиролвание) – принцип широкого применения.

Держите в запасе или используйте параллельно дополнительные вещи: холодильник, телевизор,

телефон, будильник, спички, нож, дверной замок, водопроводный кран, любимое кресло, записную книжку с самыми нужными данными.

Заведите двух детей, имейте двух лучших друзей, запасную женщину, запасную мечту, запасной вариант и т.д.

Тренируйте левую руку (правую – если Вы левша). Выделите некоторую работу исключительно для этой руки: например, чистку зубов, бритье, прием пищи.
Навыки, существенные для выживания.

Выбирая спорт, хобби, чтиво, принимайте в расчет полезность Ваших занятий для выживания.

Далее приводятся наиболее предпочтительные варианты приблизительно в порядке убывания значимости.

Спорт: рукопашный бой, бег, плавание, гимнастика, велосипед, метание, лыжи, гребля, альпинизм.

Вождение транспортного средства: автомобиль, мотоцикл, яхта, самолет, вертолет.

Сложные развлечения: пулевая стрельба, подводное плавание, стрельба из лука.

Иностранные языки: английский, немецкий, японский, испанский, китайский, русский.

Теоретические познания: медицина, психология, юриспруденция, криминалистика, военное дело,

криминология, яды, сельское хозяйство, ботаника, зоология, астрономия, геология.

Если есть возможность, приобретите распространенную квалифицированную рабочую профессию: автомеханик, электромонтер, связист, слесарь.
Готовность к смерти.

Отражение Ваших дел в бумагах должно быть таким, чтобы Ваш уход из жизни не мог обрадовать Ваших должников.

Будьте готовы к смерти. Смерть – это часть жизни и должна быть так же продуманно организована, как и остальная жизнь.

Если врагам будет известно о Вашем основательном подходе к смерти, это может ее значительно отсрочить.

Торопитесь жить. Не откладывайте подвиги, удовольствия, воздание каждому по заслугам.

Составьте завещание. У него может быть переменная часть -текущие обязательства (Ваши и Вам).

Укажите, где, как и по какому тарифу Вы собираетесь упокоиться.

Назначьте несколько душеприказчиков. Кровные родственники, как правило, надежнее, чем жена.

Застрахуйте свою жизнь. Страховой полис передайте душеприказчику.

Свои люди.

Родственники и друзья – стратегический фактор выживания.

Заводите толковых и верных друзей. Не эксплуатируйте их по мелочам. Пусть они будут немного у Вас в долгу.

Есть люди способные к дружбе. Это те, кто понимает важность дружбы, способен помогать в долг, а не "ты – мне, я – тебе", не предаст Вас не потому, что Вы правы, а просто так.

Не теряйте таких людей.
Образ жизни индивидуума, вознамерившегося выжить.

Если хотите с утра быть готовым к встрече с неприятностями, начинайте день с гимнастики.

На сон грядущий учите иностранный язык.

Раз в неделю: приводите в порядок свои вещи, данные, ценности. занимайтесь теоретической подготовкой по выживанию и тренировкой психики: читайте пособие и приводите свою жизнь ему в соответствие, упражняйте самообладание, ставьте голос, воображайте критические ситуации и продумывайте свои действия в них.

Раз в месяц: обновляйте запасы воды в жилище.

Раз в три месяца: проверяйте состояние всех карманов, пуговиц, дверных замков, оконных защелок, сигнализации, подручного оружия;

перетряхивайте свои запасы; приятно напоминайте о себе всем друзьям и родственникам.

Раз в год: проверяйте свою концепцию выживания в городских джунглях, или в лесу, или в пустыне и т.д.: отправляйтесь куда-нибудь путешествовать налегке.

Количественные характеристики опасностей.

В образцовой стране – Соединенных Штатах Америки – имеется следующая статистика летальных исходов в год:

курение – 150 000
употребление спиртных напитков – 100 000
автомобили – 50 000
ручное огнестрельное оружие – 17 000
электричество – 14 000
мотоциклы – 3 000
купание – 3 000
хирургическое вмешательство – 2 800
рентгеновское облучение – 2 300
железные дороги – 1 950
стройки – 1 000
велосипеды – 1 000
охота – 800
бытовые травмы – 200
работа в полиции – 160
противозачаточные средства – 150
гражданская авиация – 130
атомная энергетика – 100
альпинизм – 30
лыжи – 18

прививки – 10

Другие страны или приблизились к уровню США, или очень хотят это сделать.

Электрическое поражение.

В странах Европы в среднем 5 человек на миллион жителей в год гибнет от электрического тока.
 Отношение общего числа электротравм к числу электротравм со смертельным исходом: 14: 1.
 Смертельные случаи по источникам поражения распределяются следующим образом (Франция, 1965 год – округленно):

стиральные машины: 22 %
домашний ремонт телевизоров и радиоприемников: 18 %
утюги: 5 %
осветительные приборы: 17 %
пылесосы: 4 %

Общественная оборона.

Общественная оборона – ненасильственное массовое противостояние государству, в том числе полиции и армии. Применяется для борьбы с диктатурой и иностранными захватчиками.

Вот некоторые эыффективные приемы:

1. Узнаем, что там в штабах.

Работу любого учреждения можно существенно затруднить путем блокирования его номеров в городской телефонной сети. Для этого несколько добровольцев должны "сесть на телефоны" и непрерывно названивать по номерам учреждения. Если проднимают трубку – вести некриминальный разговор, по возможности долгий.

2. Посмотрим, что там происходит.
Не так уж трудно собрать толпу, чтобы, например, блокировать железную дорогу. Один кандидат в политические эмигранты садится на рельсы, остальные 20 тысяч подходят выяснить, что там происходит.
Накануне акции массового любопытства люди обзванивают знакомых, чтобы сообщить примерно следующее: "Знаешь, завтра в 4 часа утра будут блокировать железную дорогу на мосту через Миссиссиппи. Давай сходим – посмотрим, как их будут разгонять."

3. Работа по правилам.
Строгое отношение к правилам – проверенное оружие пролетариата и служащих. Все предписанные правила работы никогда не выполняются – да их и невозможно все выполнить без вреда для дела.
Но вы все-таки попробуйте. Все стандарты, все инструкции по технике безопасности, все надлежащие проверки и документы должны существенно снизить вашу производи тельность, что почти эквивалентно забастовке, и любопытство разбирает, в чем же вас после этого обвинят? Неужто в саботаже?

4. Его телефон.

Чтобы наказать высокопоставленного чиновника, можно разведать и опубликовать номера его служебных и домашних телефонов, домашний адрес и номер автомобиля. Желающих позвонить может оказаться значительно больше, чем в состоянии пропустить телефонная сеть.

5. Бомба в самолете.
Чтобы загрузить полицию, можно время от времени сообщать о бомбе, спрятанной, например, на аэровокзале.
Если же "оставить" бомбу в метро, это почувствует весь город.

•

Выживание в боевых условиях.

Курение – особенно вредная в боевых условиях привычка. Когда несколько страдальцев прикуривает от одной спички, существенно облегчается работа снайпера.

Психология боя.

"На миру и смерть красна": героем легче быть в кругу товарищей или на виду у дружественной толпы. В этом проявляется коллективистский и, возможно, взаимная поддержка через ауру.
Для боя подходят следующие настроения (их стараются внушить командиры, капелланы, армейские газеты и пр.):

1. Возмездие: " Мы отомстим за наших матерей!"
2. Самоутверждение: "Невесты белокурые наградой будут нам!"
3. Отчаяние: "Свобода или смерть".
4. Миссионерское настроение: "Мы несем новый порядок".

Гигиена боя.

Перед боем много пищи есть не рекомендуется – она осложнит Ваше состояние при ранении в живот.
Половой контакт накануне боя отнимает энергию. Но если после длительного воздержания Вы, наконец, прорвались к женщине, это существенно поднимет Ваш дух.

Физиология боя.

При ранении обычно имеет место болевой шок: первую минуту боль не ощущается, потом она приобретает значительную силу. Надо ввести обезболивающее средство. Минут через тридцать боль становится слабее, но психика уже изнурена ею, и требуется покой.

Медицина в бою.

Промыть грязную рану можно мочей. Моча стерильна, но быстро "портится".

Грязную рану можно дезинфицировать прижиганием. В крайнем случае для этого годится порох из патрона.

Разведка.

Известны следующие виды тактической дистанционной разведки: визуальное наблюдение; радиолокация; тепловая локация; ультразвуковая локация; акустическое прослушивание; подслушивание радиосвязи.

Разведка может вестись с земли, с транспортного средства, с самолета, с космического спутника.

Со спутника заметны объекты размером более метра.

Политическая безопасность.

В качестве избирателя, работника, покупателя, элемента толпы Вы можете чуть-чуть влиять на положение в стране, в которой приходится жить.

Ежедневно имеет место манипуляция массовым сознанием со стороны тех, кто держит власть и управляет средствами "массовой информации". Не поддавайтесь "убедительным доводам". Берегите в себе чувство противоречия.

Осторожно обращайтесь с очевидными истинами. При глубоком рассмотрении явлений "Хорошее" и "плохое" оказывается таковым лишь в ограниченном множестве ситуаций, за пределами которого все становится наоборот.

Не успокаивайтесь, если творимое где-то насилие или случившаяся где-то катастрофа природопользования обошли Вас стороной. Это – предупредительный звонок. Завтра то же будет и с Вами.

Если сегодня допущено беззаконие по отношению к отпетому негодяю, завтра набравшая обороты машина насилия уничтожит невинного человека.

Опасны (чреваты тяжелыми последствиями) следующие общественные явления: продажа оружия населению; международная торговля оружием; смертная казнь как высшая мера наказания; революция; радикальные реформы; национализм; популизм; диктатура; свободное распространение алкоголя, наркотиков; культ силы в массовом искусстве; порнография; проституция.

Страхование.

Феномен страхования состоит в следующем. То, что для индивидуума – катастрофа, для страховой фирмы – рядовое и статичстически запланированное событие.

Перед обращением к страховой фирме следует выяснить ее надежность: насколько она крупная, как давно работает в своей области, как себя проявила.

Надо помнить о том, что страхование расслабляет, усыпляет бдительность. А из-за этого увеличивается возможность происшествия.

Риск потери, стоимость альтернативной защиты, страховой взнос и страховая премия определяются из расчета на один год. Не хотите страховаться – тратьтесь на охрану. Так или иначе придется платить.

Безопасность детей.

Самое ценное, что может быть у человека – его дети. Это не красивая фраза, а сущность жизни.

Устраивайтесь так, чтобы обеспечить наибольшую безопасность детям. Поселитесь в чистом, спокойном районе, близко от школы. Если приходится выбирать многоквартирный дом, больше подходит такой, у которого есть изолированный от улицы двор.

Вот сообщение из газеты "7 дней" (от 20 марта 1993 г., Беларусь):

"Ионава. Литва. Оставленного родителями без присмотра трехмесячного ребенка загрызла собака чау-чау. Признаков бешенства у пса не обнаружено, а потому остается только гадать, что спровоцировало такую вспышку агрессивности."

Кому – гадать, а кому – рвать на себе волосы.

Опасности:

1. Тяжелые предметы, которые могут упасть с полки.
2. Острые предметы.
3. Грубо обработанное дерево: могут быть занозы.
4. Электрический ток.
5. Элементы питания ("батарейки"): могут взорваться.
6. Опасные жидкости: кипяток, уксус, одеколон, спиртное, яды, кислоты, щелочи, растворители.
7. Водоемы: можно утонуть, при нырянии можно наткнуться на острый предмет, можно запутаться в рыболовных снастях.
8. Лед на водоемах: можно провалиться; можно попасть в незаметную прорубь.
9. Лед на дорожках: можно поскользнуться.

10. Стройка: ямы, острые предметы, строительные машины, неогражденные площадки на высоте.
11. Крыша: можно упасть.
12. Собаки, кошки: могут испугать, покусать, заразить бешенством и другими болезнями.
13. Самодельное оружие: рогатки, луки, самострелы и пр.
14. Окно, балкон: можно выпасть.

15. Пластиковый мешок: можно задохнуться, надев на голову.
16. Похитители детей (вымогатели, насильники, добыватели внутренних органов).
17. Автомобильная дорога.
18. Автомобиль, маневрирующий во дворе.
19. Железная дорога: вихрь от проходящего поезда может сбить с ног.
20. Крутая горка: можно при соскальзывании наткнуться на препятствие.
21. Люк на тротуаре.
22. Неровность на дороге.
23. Яма подвального окна.
24. Потеря в толпе, в лесу.

Особые опасности для самых маленьких:

1. Маленькие предметы: могут быть проглочены ребенком.
2. Веревка, большой кусок ткани: ребенок может запутаться и задохнуться.
3. Острый или жесткий край кровати, игрушка с жесткой гранью или штырем: ребенок может удариться при падении.

4. Пластиковый мешок: ребенок может надеть его на голову и задохнуться.
Новая пища может вызвать аллергию. Давайте пробовать новый продукт в небольшом количестве.

Опасны шумные суетливые игры: дети возбуждаются, перестают замечать опасности.
Болезни детей.

При высокой температуре ребенка (>39 град.) возможны судороги. Чтобы понизить температуру, разденьте ребенка и натрите ему тело водкой (спирт расширит сосуды кожи и усилит теплоотдачу), не одевайте ребенка тепло. При этом надо действовать быстро и после натирания перенести ребенка в другую комнату: ребенок способен смертельно отравиться, надышавшись парами спирт.

Новое лекарство может вызвать аллергию или токсикоз. Первую порцию нового лекарства давайте в половинной дозе.

Обучение.

Ребенок как можно раньше должен быть научен отвчеать свою фамилию и домашний адрес.

Расскажите ребенку, что бывают "злые дяди" и "злые тети"; что не надо разговаривать с чужими на улице, тем более куда-то с ними идти; что нельзя открывать никому дверь в квартиру, потому что у папы и мамы есть собственные ключи.

Рассказывайте ребенку про опасные вещи, про то, от чего бывает больно. Только не надо страшных рассказов перед сном.

Дети обычно боятся Бабы Яги. Объясните, что Баба Яга может сидеть в любом подвале и в любом люке. Рискованный опыт.

Обваривание кипятком, ожог от раскаленного предмета, порезы, уколы, удары электрическим током, падения с дерева и другие травмы – неизбежные происшествия, единственный путь к знанию опасностей.

Удовлетворение опасного любопытства надо провести по возможности под надзором родителей. Вот рискованные предметы и действия, интерес к которым ребенок должен удовлетворить под надзором родителей: спички, свечка, костер, патроны, взрывы, бензин; нож, бритвенное лезвие; рогатка, лук, фехтование, метание ножа; водка, сигареты;
Энергетическая защита детей.

Ввиду сложности и неизученности энергетического устройства мира прочувствованная молитва не помешает.

Молиться за ребенка следует так:

Господи! Сделай так, чтобы моему ребенку было хорошо. Если для этого что-нибудь нужно, возьми у меня.

В отношении чужих детей возникает проблема. С одной стороны, надо быть доброжелательным. С другой, жалко расточать энергию на чужих детей.

Молитесь так:

Господи! Пусть будет хорошо всем детям, но прежде всего – моему ребенку.

Бывает, представление опасностей, которые могут угрожать ребенку, бывает таким ярким, что это, наверное, может ему повредить. Бывает, нервозная психика сама себя провоцирует: начинаются ужасные видения, и невозможно избавиться от навязчивых мыслей.

Молитесь:

Господи! Если я буду вредить своему ребенку, убей меня!

Приемы выживания в традиционных культурах:
Кочевые монголы:

Нож и пиала были обязательным снаряжением всякого монгола. Пиала хранилась в специальном футляре или заворачивалась в ткань. Нож крепился к ножнам шнурком – чтобы не потерять. Угощаясь в чужой юрте, каждый пользовался своей пиалой и своим ножом. Это в некоторой степени сдерживало распространение инфекционных болезней.

Монголы едят мясо недоваренным. Благодаря этому в мясе сохраняется больше витаминов, и компенсируется недостаток растительной пищи.

По сведениям Марко Поло, во времена Чингис-хана всякий воин мог брать с собой в поход до 18 лошадей. Если некогда было готовить пищу на костре, воины пили лошадиную кровь через надрез вены вблизи шеи. Лошадь безопасно переносит

потерю до 300 мл крови и восстанавливает ее за несколько дней.

У монголов распространена своеобразная манера сидеть – на собственных голенях, касаясь земли только носками сапог. Ноги легко переносят возникающее при этом ограничение кровотока.

Можно выделить следующие уровни обеспечения безопасности:

1. Вы сами – голый и невооруженный: мускулы, толстая кожа, выносливость, память, различные виды закалки, способность управлять энергией организма.

2. В дополнение к указанному – Ваша одежда и содержимое карманов. На поверхностный взгляд все может выглядеть, как у прочих – беспечных людей, но выбор ткани, покрой воротника, карманов и пр. свидетельствуют о готовности выдержать превратности климата и разные жизненные повороты.

3. В дополнение к указанному – снаряжение, помещаемое в небольшой сумке, которая обычно находится при Вас.

4. Ваше жилище ("Мой дом – моя крепость").

5. Коллективные системы защиты – на уровне группы родственников, соседей, друзей, коллег.

6. Уровень большой социальной группы – например, класса.

7. Уровень государства.

8. Уровень группы государств.

9. Уровень человечества в целом.

В этой книге мы рассмотрим первые пять уровней обеспечения безопасности.

Опасны "болтающиеся" элементы одежды – шнурки, шарфы, широкие рукава, полы и пр. Частая "производственная" травма – захват рукава одежды вращающейся частью станка.

Знаменитая танцовщица Исидора Дункан, жена С.Есенина, погибла от того, что конец ее шарфа попал в спицы автомобильного колеса.
Переноска тяжестей.

Легче нести по 10 кг в каждой руке, чем 20 кг в одной руке, хотя вроде бы при втором варианте руки попеременно отдыхают.

Если груз поднят, надо нести его как можно быстрее – вопреки желанию едва переставлять ноги.

Если груз переносится в руках, то напрягаются руки и позвоночник. Если поместить груз на плечо, то нагружается только позвоночник. Наименее обременительное место для груза – пояс. При таком положении позвоночник отдыхает.

Для переноски тяжелого груза на поясе нужен пояс особой конструкции – не стесняющий брюшное дыхание и "мягко" передающий вес груза на выступы тазовой кости. К сожалению, в

современной культуре "грузовой пояс" не нашел себе места.
Людоедство.

В некоторых простых культурах питание человеческим мясом не считалось предосудительным, а иногда даже рассматривалось как оказание чести покойнику.

В "Новом Завете" читаем: "И когда они [апостолы] ели, Иисус взял хлеб и благословив его, преломил и, раздавая ученикам, сказал: примите, ядите: сие есть Тело Мое. И взяв чашу и благодарив, подал им и сказал: пейте из нее все, ибо сие есть Кровь Моя..." (Матф., 26.26-27). С чего бы такая провокационная метафора?

Современный торжественный ритуал похорон отбивает всякий аппетит к человеческому мясу. Наверное, он отчасти для этого и предназначен: в не совсем сытом обществе такое отношение к покойникам удерживает от убийств в целях питания. Других возражений против людоедства не видится.
Климат.

Наиболее благоприятен для здоровья средиземноморский климат. Ближе к экватору – слишком жарко, много вредных животных и опасных болезней. Ближе к полюсам, дальше от океана, выше в горы – большие перепады температур, а значит, простудные заболевания и издержки на обогрев.

Чем мучиться каждую зиму от ангины, не лучше ли перебраться туда, где теплее?

Поскольку имеют место сезонные колебания климата, бывают полезны соответствующие сезонные кочевки – бегство от жары или от холода.
Среда.

Нет смысла заботиться о здоровье, если рядом с Вашим домом – постоянно дымящий завод.

В больших городах – грязный воздух, шум, эпидемии гриппа. В сельской местности – бескультурье и низкий уровень медицинского обсллуживания. По совокупности факторов наиболее благоприятны для жизни небольшие населенные пункты, расположенные недалеко от железных дорог в 20..40 минутах езды электричкой от больших городов.
Массаж.

Глубокий массаж живота по ходу движения кишечника (справа вниз, налево и т.д.) способствует работе кишечника.

Массаж головы (шеткой, ершением) предупреждает головные боли.

Массаж ступней благотворно действует на весь организм.

Минеральные воды.

Потребление хлоридно-гидрокарбонатных вод предотвращает и облегчает следующие нарушения: гастрит при повышеннм, пониженном или нормальнм выделении желудочного сока; колит,

энтероколит; панкреатит; заболевания печени; заболевания мочевыводящих путей;
Уринотерапия.

Некто Армстронг советует для здоровья выпивать всю свою мочу. Но многие находят, что лучше умереть в шестьдесят лет от излишеств, чем жить до девяноста и пить мочу каждый день.

Разное.
Осмотрительность.

Встав с кресла в автобусе, в кинотеатре, в гостях и т.д., чтобы уйти, осмотрите место, где сидели: не забыта ли нужная вещь.

Потеря блокнота, рабочей тетради может быть почти катастрофой. Есть немало хороших людей, которые вернули бы вещь, если бы знали, кому. Чтобы дать им возможность совершить хороший поступок – не писать ли на вещах свой адрес?

Подход здеь может быть такой,

Если Вы – бедный рассеянный интеллигент, часто теряющий свои вещи, пишите свои координаты на том, что Вам особо дорого.

Если Вы богат, но вынуждены находиться в среде людей низкого пошиба, лучше пребывать инкогнито.

На случай попадания в катастрофу имейте при себе жетон с именем, адресом, существенными медицинскими данными (группа крови, болезни,

прививки). Материал жетона не должен гореть и повреждаться водой.
Своевременность.

Не откладывайте удовольствие на завтра, если можете получить его сегодня.

Не делайте неприятную работу сегодня, если она подождет и до завтра: обстоятельства могут сделать ее излишней.

Не откладывайте удовлетворение основных потребностей (еду, сон, опорожнение прямой кишки и мочевого пузыря): неисповедимы пути Господни.

Старый циник А.Зиновьев в "Гомо советикус" делится:

"Будь спокоен за будущее человечества. Человек – это такая тварь, которая выживет при любых обстоятельствах. За последние двести дет население Китая выросло в двадцать раз, а России -в десять. А сколько народу там было истреблено!"

"Наплюй на дружбу. Мой близкий друг писал доносы на меня и на других, но делал это так, что подозрение падало на меня... Помни: чем сильнее дружба, тем страшнее предательство ее."

"Не люби... Помни: чем чище и сильнее любовь, тем болезненнее разочарование."

"Оставь тщеславие. Помни: чем больше создаешь, тем меньше удерживаешь за собой."

"Не доверяй никому. Я не знал ни одного человека, который не обманул бы меня в чем-нибудь или не обманул бы других на моих глазах."

"Учись терять. Чем больше потеряешь, тем легче идти к смерти."

"Не думай о потомстве. Потомкам безразлична наша судьба. Даже наши лучшие намерения потомки истолковывают как насилие, а наши лучшие достижения – как глупость и бездарность."

Индивидуальные средства защиты.
Средства защиты органов дыхания.

При температуре воздуха ниже 0 градусов водяной пар из выдыхаемого воздуха может конденсироваться на фильтрах и клапанах противогаза (респиратора) и снижать его защитные свойства.
Каска.

Способность каски гасить удар обеспечивается зазором между головой и жестким корпусом каски. Принят зазор не менее 25 мм.

Случается, при ударе каска защищает череп, но ломаются шейные позвонки.
Очки.

Защитные очки бывают следующих конструкций:

1. Открытые (неплотно прилегающие к лицу).

2. Закрытые.

3. Герметичные.

Физиология выживания.

Дыхание.

При спокойном дыхании за один цикл (вдох-выдох) обновляется примерно 15 % воздуха в легких. При глубоком дыхании – примерно 30 %.

Затраты энергии на дыхание в покое составляют примерно 2 % от общих затрат энерги организма. При интенсивной работе – до 20 % общих затрат.

Увеличение объемного содержания кислорода в воздухе до 40 % не причиняет вреда. Более высокая концентрация вредна. Вдыхание чистого кислорода может привести к острому отравлению. Дышать чистым кислородом при нормальном атмосферном давлении можно не более 2-х часов. При давлении 1/5 атмосферного (т.е. при нормальном парциальном давлении) можно дышать чистым кислородом очень долго (такие условия создаются на космических кораблях США).

В покое человек потребляет примерно 0,3 л кислорода в минуту, при интенсивной работе – более 1 л/мин.

Допустимая концентрация углекислого газа в воздухе: 0,1%. Более 0,4% вызывает отравление. 7% – максимальный порог переносимости.

Способ избавиться от икоты:

К очередному дерганию легких наберите в них воздуха до предела, чтобы некуда уже было икать. Повторите несколько раз, угадывая моменты икоты. Тепловыделение.

При температуре воздуха 20 градусов человек выделяет в среднем 130 килокалорий и 80 г влаги (через дыхание и потение) в час. При температуре воздуха 25 градусов человек выделяет 125 г влаги в час.

Водно-солевой обмен.
Мышечная работа.

Работа сердца.

Через 10..15 секунд после остановки сердца человек теряет сознание, а через 20..30 секунд – и дыхание. Сон.

Потребность в сне индивидуальна. Петр Первый Романов спал 4 часа в сутки. Томас Альва Эдисон спал 2 часа. Обычная норма -8 часов.

Летом потребность в сне меньше, чем зимой. Длительность сна определяется внешними условиями: в тепле, в покое, на свежем воздухе сон длится короче.

Спать впрок невозможно. Но можно снять усталость, накопленную за полдня, промежуточным дневным сном.

Хроническое недосыпание снижает возможности организма, приводит к нарушениям, прежде всего психическим.

Накопленное "недосыпание" устраняется одним длительным сном, как правило, не более полусуток.

Сон – хорошее лекарство от стрессов.
Очищение.

Моча может быть полезной жидкостью. Иногда ее выгодно чаще "сливать", иногда надо на всякий случай кое-что оставлять в мочевом пузыре – для промыва ран, например.

Способ избавиться от поноса:

Перестаньте пить. Организм будет впитывать воду из прямой кишки. Вообще говоря, понос – защитная реакция организма, и пить при поносе надо больше, чтобы помочь кишке очиститься. Выбирайте наименьшее зло.

Перемена обстановки в сторону увеличения стрессов может неблагоприятно отразиться на прямой кишке. Чтобы не было задержек, во-первых, сами не откладывайте опорожнение прямой кишки, а во-вторых, помогите ей первое время приемом полтаблетки фенолфталеина раз в сутки в течение 1..3 дней (корректируйте дозу по результатам).
Жировые отложения.

Наберите 2..4 кг "лишнего веса". Неправда, что полнота сокращает жизнь. Жизнь сокращает ее малоподвижное провождение, признаком которого полнота иногда является. Умеренный слой подкожного жира – это:

1) дополнительная пара недель жизни в случае вынужденной голодовки;

2) дополнительная защита от холода;

3) дополнительная плавучесть;

4) дополнительная устойчивость в драке.

Приложения

Выживание в природной среде Подготовка Собираясь в поход, подумайте, что может пригодиться. Многие люди постоянно вспоминают конкретные предметы, но быстро забывают их, я же сразу кладу в сумку (пользуюсь противогазной). Нужно стремиться к минимальному количеству предметов с максимальным количеством способов применения, в том числе и нестандартных (в радиоприемнике есть динамик, в динамике- магнит, проведя им по игле и т. п., можно сделать компас; сам приемник с магнитной антеной можно использовать в качестве радиокомпаса; презервативы можно использовать для хранения воды, защиты мелких предметов от сырости…).

Рекомендую брать:

1. Нож, желательно с фиксирующимся лезвием.

2. Спички, натертые парафином.

3. Свеча (освещение, растопка, обогрев).

4. Компас.

5. Игла с нитками.

6. Рыболовный набор.

7. Бинт.

При желании можно взять карту, флягу и котелок (пользуюсь армейскими), полиэтиленовый мешок (защита от сырости при ночлеге), маленькие топор и ножовку. Некоторым предметам нужна защита от сырости, для этого их поместите в герметичную емкость (думаю, что лучше всего- алюминиевая фляга цилиндрической формы). Перед походом рекомендую изучить карту предполагаемого места похода. Очень хороши военные карты, но не всем доступны. Я обычно пользуюсь атласом Смоленской области (двухкилометровка). У моего друга журналиста Н. Манько, которому иногда помогал при раскопках мест боев (перезахоронение, сообщение родственникам, сбор для музея, уничтожение боеприпасов) есть даже стометровки по сельсоветам. Чтобы грамотно пользоваться картой и компасом, не обязательно быть офицером, во многих случаях достаточно школьной подготовки. Мне же не хочется тратить время на такой ликбез, так как написано много книг, доступных и в сельских библиотеках. Про одежду для холода я уже рассказывал. Летом в лесу желательно пользоваться тонкой и плотной курткой с капюшоном. Все части куртки должны плотно прилегать к телу, иначе можно нахватать оленних блох, клещей… Обувь во многом зависит от наклонностей человека и маршрута. Не берите новую, чтобы не натереть ноги. Я обычно использую полукеды, так как часто приходится переходить маленькие реки или идти по ним несколько километров, не снимая одежды. При

выживании очень большую роль играет физическое состояние человека, мне хорошо помог метод П. К. Иванова. Если будут желающие, в следующий раз расскажу способы ориентирования без компаса и что делать, если всетаки заблудились. После этого могу рассказать о поиске и приготовлении пищи, возможны и другие темы.

Ориентирование без компаса. В лесу, я чувствую направление, по которому иду. Обычно, на всякий случай, когда ухожу на несколько часов, запоминаю, с какой стороны было солнце (если 5 часов и более, поправка на время будет довольно значительна). Для тех, кто мало бывает в лесу, особенно, если он незнаком, желательно точно знать стороны горизонта. Поскольку мы живем в северном полушарии, буду рассказывать для него, если кто – то хочет отправиться путешествовать в южное – пускай напишет.

1. Солнце.

1.1 Торните в землю палку вертикально. Отметьте конец тени от палки. Подождите минут 20 и снова отметьте положение конца тени. Соедините линией обе метки, она будет идти с Запада на Восток.

1.2 Направьте на солнце часовую стрелку. Биссектриса угла, образованного ею и 12 часовой отметкой, будет направлением Север – Юг, причем к солнцу ближе Юг. Я ношу часы фирмы Шарп с цифровой и аналоговой частью, в них есть приспособление, облегчающее такое ориентирование, они также не боятся погружения в воду. Видно, что японцы многое содрали с наших командирских, которые тоже хороши для этого.

1.3 Возможно, что путники найдут давно брошенные деревни, а возле них – кладбища. В нашей местности есть такой обычай: утром покойник, открывая глаза, должен видеть восход солнца и свой памятник. Вспомните, что Японию называют страной восходящего солнца; радиолюбители вспомнят, что москвской время опережает гринвичское на 3(4) часа… Памятники ставят в ногах.

2. Звезды.

Думаю, что большую медведицу найдет каждый. Продлите дальнюю от ручки стенку ковша вверх примерно в 6 раз. Там будет только 1 яркая звезда-полярная (направление на Север).

3. Луна.

3.1 Вообразите линию, соединяющую рога и продлите ее до горизонта, там будет Юг. 3.2 Нужно иметь часы и следующую таблицу:

4. Живые организмы.

Помните, что мхи и лишайники стремятся к Северу, все остальное- к Югу (ориентироваться можно по пням, муравейникам, цветам…).

5. Преобладающие ветры.

Этот способ ориентирования полезен для тех, кто живет вблизи морей (муссоны) и в пустынях (пассаты), о направлении ветра можно судить по песчаным дюнам.

Если все – таки заблудились. Рассмотрим самый плохой вариант, например вы в составе компании бухариков отправились в лес, на привале достали "пазыри" и злоупотребили. Такое, к сожалению, часто встречается. Потом забрели неизвестно куда, а, когда протрезвели, выяснилось, что никто не знает местность и не помнит, в каком направлении шли от станции и т. п. Запомните очень простую истину- вокруг вас люди, которые при необходимости помогут. В европейской части страны, куда бы вы не пошли, в большинстве случаев наткнетесь на жилье не далее 10 км., а признаки, по которым его можно отыскать скорее всего попадутся значительно раньше. Таким образом, нужно идти в одном выбранном направлении. Чтобы идти прямо, можно воспользоваться знаниями, полученными из моего прошлого письма. Можно попытаться определить направление на людей. Про приемник с магнитной антеной я уже писал. В основном придется полагаться на глаза и уши. Хорошенько осмотрите окрестности, желательно, забравшись на дерево. Вы можете услышать шум шоссейных или железных дорог, сельскохозяйственной техники… Если не слышите, то попробуйте воспользоваться нехитрыми приспособлениями, позволяющими выиграть пару километров. Если есть лист бумаги, сделайте рупор, прислоните к уху и повертитесь, держа его горизонтально узкой частью к уху и прислушиваясь к окружающей обстановке. Если есть бутылка, закопайте ее вертикально в землю, так, чтобы торчало только горлышко; прислоните к нему ухо. Когда выберете направление и пойдете по нему, обращайте внимание на любые дороги, ЛЭП, трубопроводы, реки (города и деревни часто строят

по их берегам)..., то есть все то, что приведет вас к людям, а дальше "язык до Киева доведет". Если вы блуждаете уже несколько дней и догадываетесь, что вас начали искать, то следует позаботиться об облегчении поисков. Подать сигнал спасателям проще всего с помощью костра (днем нужно стараться, чтобы он сильнее дымил, ночью- чтобы поярче горел). Хорошо, если вы найдете старую автопокрышку (наша родная природа сильно замусорена), дым от нее виден за несколько километров. Очень хорошую услугу может оказать СВ станция, зеркало (солнечные зайчики) и т. п. Если кто- то хочет от меня еще чего- нибудь, то пускай напишет, чего конкретно.
Поиск и приготовление пищи.

Я сам – сын учителей, отец – физик, мать – биолог и географ. Однако, далеко не все имели с детства возможность хорошо познакомиться с законами, по которым существует живая и неживая природа. Поэтому буду давать только самые простые сведения, опирающиеся на багаж знаний среднего человека. Итак, предположим, что вы израсходовали запас продуктов и не имеете возможности обратиться за помощью. Маловероятно, чтобы у вас было с собой огнестрельное оружие, а охотники и поопытнее меня тоже иногда бывают "пустырями". Как правило, охотники знают, что делать с дичью, а рыболовы, имеющие снасти- с рыбой; поэтому освещать такие вопросы не вижу смысла. Буду ориентироваться на тех, кто не имеет специально предназначенных приспособлений.

1. Рыба. Для ее ловли на мелких реках и ручьях можно использовать, например, штаны с

завязанными на концах ногами; можно ловить руками в норах и под камнями, для этого надо обхватить камень руками возле самого дна и вести руки к себе, обхватывая камень, после небольшой практики можно наловчиться хватать рыбу. Неплохую острогу можно сделать из вилки, привязанной к палке. Можно заметить сонную рыбу, нужно плавно подвести под нее руку, резко схватить и бросить на берег. На больших реках можно использовать приманки с борной кислотой или известью, ее можно получить путем обжига мела, известняка, раковин... После применения таких приманок нужно собрать всплывшую рыбу. Хуже всего, когда ранней весной вода подмоет лед у берегов, то есть зимние средства использовать уже нельзя, а летние – еще нельзя. Однако, и здесь можно обойтись подручными средствами. За час я легко набирал до килограмма рыбы. Добудьте кол, длиной около 2 метров и идите вдоль берега. Рыба стоит около него. Вам останется только ударить ее и подобрать. Редко удается оглушить сразу, но на обратном пути вы ее скорее всего сразу увидите и заберете.

2. Раки. Их проще всего ловить в норах. Если есть любители подводного плаванья, то их можно насобирать на дне. Если вода слишком холодная, можно сделать рачевни – сделайте круг, например из проволоки, диаметром около 0,5 метра, привяжите к нему дно их тряпки или сетки, привяжите это все к палке. На дно привяжите, например, лягушку и киньте в воду. Периодически надо рачевню поднимать и смотреть, не появился ли там рак.

3. Моллюски, например беззубки. Собрать их, думаю, сумеют все. На вкус – вполне приемлимо.

4. Рептилии также годятся в пищу, убить их можно, например, палкой.

5. Ежи, крысы и другие мелкие животные, которых можно добыть подручными средствами (сам не ел, но других обстоятельства могут заставить, п. 4 – аналогично).

6. Птичьи яйца.

7. Растительная пища.

8. Грибы.

Пункты 7 и 8 – рекомендую есть только хорошо известное. Для самых чайников и самых городских, а также попавших в положение, когда знакомого нет, могу по отдельной заявке выслать методику проверки на съедобность. Не увлекайтесь одним видом – могут содержаться лекарственные или другие вещества, в больших количествах способные навредить здоровью.

Растения, которые рекомендую употреблять в пищу:

подорожник (молодые листья – сырые, постарше – в супах)

одуванчик (молодые листья – сырые, чтобы убрать горечь, подержите в холодной воде; корни могут заменить картофель и кофе)

крапива (можно есть сырую, обварив кипятком для удаления муравьиной кислоты; неплохо и в вареном, минут 5, виде) – клевер красный (сырой или вареный)

щавель (сырой или вареный; не злоупотребляйте им)

облепиха (ягоды) – рогоз (корни можно есть сырыми и вареными)

боярышник (ягоды- не злоупотребляйте)

рябина (ягоды сырые, вареные, можно использовать вместо чая)

ежевика (ягоды) – шиповник (ягоды сырые, вместо чая)

черника (ягоды) – морошка (ягоды)

яблоня (плоды хорошо бы порезать пластинками и высушить для хранения)

земляника (ягоды) – черемуха (ягоды) – орехи

Зимой придется есть почки семена и орехи деревьев, например липы. Можно найти и ягоды, оставшиеся с осени. Если у вас нет никакой посуды для приготовления пищи, то самыми простыми способами жаренья будут, пожалуй, эти:

1) обмазать мясо или рыбу глиной и печь на углях.

2) вырыть ямку, наложить в нее топливо; сверху на края ямы наложить палок, а на них – камней, это

все в несколько слоев; когда прогорит, можно жарить на камнях. Повторяю, я назвал только самое простое. Если кто – то хочет подробней, пускай напишет.
Проверка на съедобность растений.

Общие рекомендации: Растения с желтыми цветками и (или) млечным соком, кроме одуванчика, как правило, ядовиты. Избегайте растений с едким, горьким, жгучим вкусом. Не ешьте испорченные и поврежденные части растений. Если какая- то часть растения съедобна, не думайте, что все остальные- тоже. Даже съедобные и вкусные растения не стоит есть сразу много одного вида, так как в них могут быть лекарственные вещества, избыточное потребление которых вредно. Проверяйте на съедобность только те растения, которых легко найти в нужном количестве, и только 1 вид и на 1 человеке за раз.

Алгоритм:

1. Разомните растение и натрите соком внутреннюю сторону запястья. Подождите минут 15, если не появится волдырей, зуда или жжения, значит растение не содержит яда, действующего на кожу.

2. Подержите кусочек растения во рту минут 5, если не будет плохих ощущений, пожуйте его. Подождите, не появилось ли горечи,жжения или мыльного привкуса, если нет, проглотите сок, остальное выплюньте, подождите 8 часов.

3. Если не появилось неприятных последствий (тошнота, боль в животе, головокружение, сонливость…), съешьте около чайной ложки

растения и подождите еще 8 часов, нет ли таких последствий.

4. Если все в порядке, съешьте горсть этого растения, если в течении суток вышеуказанных последствий не будет, растение не ядовито. В отношении грибов надо соблюдать еще большую осторожность. Не ешьте незнакомых грибов. Перед жареньем грибы надо отваривать и сливать воду, так как некоторые из них так можно очистить от яда. Не ешьте молодых (когда еще не все признаки вида заметны) и старых грибов. Не собирайте грибы в сильную жару и засуху (тогда можно сильно отравиться даже боровиками). Не давайте грибы детям, даже то, что абсолютно безопасно для взрослых, может вызвать у них смертельное поражение печени.

Выживание в условиях холодного климата.

В данных условиях наибольшую опасность представляют собой переохлаждения и обморожения, возникновению которых способствуют низкая температура, ветер и влага. Следует следить за тем, чтобы одежда была с плотными застежками, но не мешала кровообращению. Хорошие результаты дает многослойная одежда, например, перчатки, вложенные в руковицы большего размера. Верхний слой должен быть непродуваемым, а лучше и непромокаемым. Для утепления между слоями можно прокладывать сухую траву и т. п. Особенное внимание надо уделить рукам и ногам, так как они находятся на периферии кровоснабжения и, следовательно, обморожения там наиболее вероятны. Для профилактики обморожений

рекомендуется снимать обувь и согревать ноги у товарища под мышкой и т. п., если находишься один, нужно шевелить пальцами. Для профилактики обморожения лица рекомендуется гримасничать, что способствует усилению кровообращения. В случае появления обморожений или (и) переохлаждений организма, нужно согреть пострадавшего своим телом или теплой водой,тепло укутать, по возможности сменить мокрую одежду, дать горячую еду и питье. Нельзя: давать спиртные напитки, массировать обмороженные участки, так как их легко повредить, прикладывать снег и лед, прокалывать пузыри, быстро согревать, особенно огнем, горячими камнями и т. п., позволять пострадавшему ходить, опираясь на недавно обмороженную ногу. Если обморожение обнаружить нетрудно, то переохлаждение не всегда легко распознать. Очень важно следить, не появились ли следующие симптомы: бледность и сильная неуправляемая дрожь, ненормально низкая температура тела, слабость и усталость мышц, сонливость и ослабление зрения, сокращение частоты пульса и дыхания, потеря сознания. Нужно помнить, что согревающие процедуры следует проводить даже в том случае, если пострадавший не подает признаков жизни (в сочетании с искусственным дыханием и непрямым массажем сердца), сказать, что пострадавший умер, можно только тогда, когда реанимационные мероприятия не дали результата при нормализованной температуре тела. Спать лучше по двое в одном спальном мешке для взаимного согревания. В случае, если не избежать ночлега, а тем более проживания в зимних условиях вне жилья, нужно позаботься о сооружении укрытия. Перед этим нужно проанализировать количество людей в

группе (или одиночка), наличие инструментов (лопата, ножовка…), свойства снега (толщина покрова, плотный или рыхлый, лепится ли…), наличие стройматериалов (парашют, брезент, доски, пластик…). Оценив свои возможности, можно выбрать тип укрытия.

1) Траншея. Имеет смысл использовать его, находясь в одиночку. Нужно настелить чего- либо под низ для изоляции от снега, чтобы не промокнуть, например, хвойных веток. Если снег плотный, крышу можно сделать, нарезав плит и положив и шалашиком. Если есть ветки, прутья и т. п., можно настелить их в качестве крыши и присыпать снегом, особенно, если снег лепится.

2) Под большой елью. Используется в лесу при большом количестве снега. Вокруг ствола часто образуется углубление. С одной стороны ели разводится костер, с другой- настилаются ветки для сна.

3) Пещера. Этот тип укрытия рекомендуется делать только в глубоком снегу (не менее 2 м.), однако мои эксперименты показали, что 1 метра достаточно для того, чтобы спать, а 1,5 метров – чтобы готовить пищу (необходимо делать дополнительное отверстие для вентиляции). Для сооружения такого укрытия мне оказалось достаточно саперской лопаты.

4) Иглу. Делается в плотном снегу, имея ножовку. Нарезаются пласты и выкладываются в виде полушария.

5) Улей. Делается при наличии брезента, парашюта и т. п. Набрасывается куча ветвей и накрывается

полотнищем, сверху облепляется снегом. Потом аккуратно вытаскиваются ветки и полотнище.

6) По типу снежной крепости. Делается без каких – либо инструментов, необходимо, чтобы снег лепился. Для крыши желательно добыть ветви или другой подобный материал, чтобы она не обвалилась.

7) При невозможности использования снега нужно искать укрытия вблизи поваленных деревьев, которые можно накрыть ветвями для защиты от ветра или использовать различные складки местности. При сооружении укрытия нужно постараться его обогревать. Помните, что чем больше объем воздуха внутри укрытия, тем труднее его обогреть, однако, даже горящая свеча способна неплохо согреть маленькое помещение. Вентиляция обязательна! Напоминаю, что следующее сообщение получат те, кто пришлют на него заявки. Желательно написать, интересна ли для обучающися тема выживания в экстремальных условиях.